

## 5. Pfingst-Werkstatt 22.-24.5.2015:

**Programm: Bitte Deine 5 Wunschworkshops hier ankreuzen!**

### **Frühprogramm (45 Minuten)**

- Za-Zen – Sitzen in Stille
  - T'ai Chi für Alle
- Vortrag:** Taiji und Traditionelle chinesische Medizin

### **Workshops: Kurze Sequenzen Taiji/Qigong (75 M)**

- T'ai Chi für Einsteiger
- Die Atemblume
- Meridiandehnübungen
- Himmel und Erde
- Acht Brokate
- Die Harmonie
- Die Fünf Räder
- Der Kranich
- Tageslauf der Krähe
- Fan Teng Gong
- Wudang Knochen-Qigong

### **Workshops: Formen des Yang-Stil (75 Minuten)**

- Erster Teil Kurze Form
- Zweiter Teil Kurze Form
- Dritter Teil Kurze Form
- Ganze Kurze Form
- Zweiter Teil Lange Form
- Dritter Teil Lange Form
- Ganze Lange Form
- Schwertform 1. Hälfte
- Ganze Schwertform
- Säbelform
- Fächerform

### **Workshops: Partnerübungen (75 Minuten)**

- T'ai Chi und Meditation in Berührung
- Push Hands Einführung (1)
- Push Hands für Anfänger (2)

### **Workshops: T'ai Chi und .... (75 Minuten)**

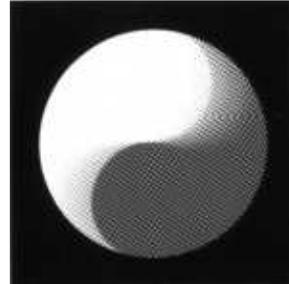
- T'ai Chi-Prinzipien in den Übungen
- T'ai Chi-Prinzipien und Alltag
- T'ai Chi-Stressless
- T'ai Chi und Bewegungseinschränkungen
- T'ai Chi und Physiotherapie
- T'ai Chi und daoistische Körpergebet
- T'ai Chi – Entspannung und und Hypnose
- T'ai Chi – Energie und Hypnose
- T'ai Chi – Gehen
- T'ai Chi/Qigong – 18 Figuren

### **Workshops: Qigong ... (75 Minuten)**

- Qigong – der große Tanz
- Qigong für Kinder
- Qigong – Meisterinnenübung
- Qigong – geheime Verjüngungsübungen
- Acht Übungen Knochen und Muskel-Qigong

[www.ost-west-spirit.de](http://www.ost-west-spirit.de)

Institut für T'ai Chi Ch'uan und Meditation  
Klemens J.P. Speer  
Liebigstr. 60  
49074 Osnabrück



## **Anmeldung: (Adresse siehe oben)**

**Hiermit melde ich mich verbindlich zur T'ai Chi-Pfingst-Werkstatt, 22.-24.5.2015 an:**

Name .....  
Vorname .....  
Straße .....  
PLZ .....  
Ort .....  
Telefon .....  
E-Mail .....

### Essenswunsch:

vegetarisch/normal/besondere

Diäten .....

### Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr ist direkt bei Anreise im Haus Ohrbeck möglichst in bar oder per EC-Karte zu bezahlen.

### Nur für Unterrichtende zur Kostenerstattung:

Kontoinhaber .....  
IBAN .....  
BIC.....  
Bank .....

### Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung ist mit der vollständigen Ausfüllung und Zusendung des obigen Abschnitts bis zum 15.3.15 verbindlich. Es wird acht Wochen vor Beginn eine Anmeldebestätigung versandt. Kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist bis acht Wochen vorher möglich. Eine Stornierung nach dieser Zeit ist kostenfrei, wenn eine Ersatzperson benannt wird, sonst entstehen Stornokosten von 30 Euro, bis zwei Wochen vorher, danach ist der volle Preis fällig.