

**7. Pfingst-Werkstatt 7.-9.6.2019:  
Programm: Bitte Deine 5 Wunsch-  
workshops hier ankreuzen!**

**Frühprogramm (45 Minuten)**

- Za-Zen – Sitzen in Stille - alternativ T'ai Chi für Alle

**Samstag Mittag** – Fragen zum T'ai Chi an Klemens

**Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen:**

**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
- Ganze Lange Form
- Schwertform 1. Hälfte
- Ganze Schwertform
- Säbelform
- Fächerform

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

- Meridiandehnübungen
- Acht Brokate
- Die Harmonie
- Die Fünf Räder
- Der Kranich
- Tageslauf der Krähe
- Fan Teng Gong
- Wudang Knochen-Qigong

**Für Einsteiger, Anfänger und für alle:**

**Workshops: T'ai Chi für Einsteiger.... (75 Minuten)**

- T'ai Chi - 5 effektive Vorübungen
- T'ai Chi - im Sitzen
- T'ai Chi - Qigong und Achtsamkeit
- T'ai Chi - Qigong - Leicht gemacht
- Qigong - Atemblume

**Workshops: T'ai Chi für Einsteiger (75 Minuten)**

- Tai Chi und Sinken
- Tai Chi und Aufrichten
- Tai Chi und Zentrieren
- T'ai Chi und Fließen
- T'ai Chi und Loslassen

**Workshops: Partnerübungen (75 Minuten)**

- T'ai Chi - Energiewahrnehmung und Kontakt
- Push Hands - Einführung in die Grundlagen
- Push Hands - Verbindung + Beziehungsgestaltung
- Push Hands - und innere Einstellung zum Üben

**Workshops: T'ai Chi-Qigong Specials (75 Minuten)**

- T'ai Chi – Das daoistische Körpergebet
- T'ai Chi – 18 Figuren der Harmonie
- T'ai Chi – im Sitzen/im Rollstuhl
- T'ai Chi - „Untertassen“ balancieren
- T'ai Chi – Stockform
- Qigong – Sechs heilende Laute
- Qigong – Hui Chun Gong - Verjüngung im Stehen
- Qigong – Hui Chun Gong - Verjüngung im Sitzen
- Qigong – Gesundheitsübungen (Referentin eintragen)
- Qigong – Duft-Qigong

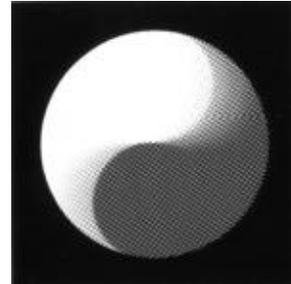
[www.ost-west-spirit.de](http://www.ost-west-spirit.de)

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, 7.-9.6.2019 an:**

**Name** .....

**Vorname** .....

**Straße** .....

**PLZ** ..... **Ort:** .....

**Telefon** .....

**E-Mail** .....

**Essenswunsch:**

**vegetarisch/normal/besondere**

**Diäten**.....

**Teilnahmegebühr:**

Die Teilnahmegebühr ist direkt bei der 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 30.3.19 verbindlich. Es wird ca. 4 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.