

Vorläufig vorgesehene Workshop-Angebote – Pfingst-Werkstatt 2015

- Vorab-Auswahlliste

Liebe Interessentinnen und Interessenten,

das Spektrum der Angebote, die wir in der Pfingstwerkstatt üben können, wächst über unsere zeitlichen Möglichkeiten hinaus. Deshalb möchten wir Euch bitten, im Vorfeld abzustimmen und uns so Eure Prioritäten mitzuteilen. Es ist ganz einfach:

Deine 5 gewünschten Workshops aussuchen und auf der Anmeldeliste ankreuzen.

Wir können keine Workshops garantieren, aber die 30 beliebtesten Workshops (aus den unten genannten 40) werden in der Pfingstwerkstatt angeboten. Die Vergabe der Plätze (je Teilnehmer 5 Workshops) und die Zuteilung der Räume zu den Workshops wird am Freitagabend bei der Eröffnung vorgenommen. Die Verteilung wird damit klar an den Interessen der Teilnehmer ausgerichtet. Die Räume werden dann der jeweiligen Workshopgröße zugeteilt. Bei Bedarf werden Workshops doppelt angeboten. Daher steht das genaue Programm erst am Pfingsten am Freitagabend fest.

!!!Bitte die gewünschten Workshops (hier unten, für sich selbst) und auf der Anmeldeliste (für uns) ankreuzen!!! Unten sind alle Workshops zur besseren Übersicht zusammen mit den vorgesehenen Referenten für die Vorauswahl aufgelistet. Auf der Referentenliste findet ihr nähere Angaben zu den Referenten. Alle mit A gekennzeichneten Angebote sind auch für Einsteiger und Anfänger zum kennenlernen geeignet.

Frühprogramm (45 Minuten)

- Za-Zen – Sitzen in Stille - **Klemens und Elisa**
- T'ai Chi – Einfache Übungen für Alle - **Klemens und Elisa (A)**

Vortrag: Taiji und Traditionelle chinesische Medizin - **Referent/in noch offen** - für Alle

Workshops: Kurze Sequenzen Taiji/Qigong (75 Minuten)

- T'ai Chi für Einsteiger – **Rita Rattey (A)**
- Atemblume – **Maria Többen (A)**
- Meridian-Dehnübungen – **Heike Kuhn (A)**
- Himmel und Erde - **Bernd Brühl (A)**
- Acht Brokate – **Maria Többen (A)**
- Harmonie – **Karin Hohnholz – Bernd Brühl – Maria Többen (A)**
- Die Fünf Räder – **Maria Többen (A)**
- Der Kranich – **Karin Hohnholz (A)**
- Tageslauf der Krähe – **Manuela Werner (A)**
- *Fan Ten Gong* – **Elisa Adam (A)**
- *Wudang Knochen-Qigong* – **Margarete Kaufung (A)**

Workshops: Formen des Yang-Stil (75 Minuten)

- Erster Teil Kurze Form – **Maria Többen, Martin Eschbach**
- Zweiter Teil Kurze Form – **Ute Linse, Martin Eschbach**
- Dritter Teil Kurze Form – **Ute Linse, Martin Eschbach**
- Ganze Kurze Form – **Hildegard Malz?, Annette Schone?, Imke Dietz?**
- Zweiter Teil Lange Form – **Andrea Blank?**
- Dritter Teil Lange Form – **Paul Bernarding?**
- Ganze Lange Form – **Jutta Greve**
- Schwertform 1. Hälfte - **Andrea Blank**
- Ganze Schwertform - **Ute Linse, Jutta Greve**
- Taiji – Säbelform – **Jutta Greve**
- Taiji – Fächerform – **Jutta Greve, Kim Lühmann**

Workshops: Partnerübungen (75 Minuten)

- T'ai Chi und Meditation in Berührung - **Elisa Adam (A)**
- Push Hands Einführung (1) – **Christoph Kreuzer und Manfred Kemper (A)**
- Push Hands für Anfänger (2) – **Christoph Kreuzer und Manfred Kemper**

Workshops T'ai Chi- und (75 Minuten)

- T'ai Chi-Prinzipien in den Übungen – **Rita Rattey (A)**
- T'ai Chi-Prinzipien und Alltag – **Andrea Blank (A)**
- T'ai Chi-Stressless – **Annette Schone (A)**
- T'ai Chi und Bewegungseinschränkungen – **Kim Lühmann (A)**
- T'ai Chi und Beine, Wirbelsäule und Schultergürtel – **Imke Dietz (A)**
- T'ai Chi und das daoistische Körpergebet – **Melitta von der Vlieth-Fuchs**
- T'ai Chi – Entspannung und Hypnose - **Petra Steffens (A)**
- Tai Chi – Energie und Hypnose – **Petra Steffens (A)**
- T'ai Chi – Gehen im Freien oder im Haus – **Elisa Adam (A)**
- T'ai Chi/Qigong – 18 Figuren – **Paul Bernading**

Workshop: Qigong und (75 Minuten)

- Qigong - Der große Tanz – **Annette Schone (A)**
- Qigong für Kinder – **Frauke Licht (A)**
- Qigong - *Meisterinnen Übung* – **Frauke Licht (A)**
- Qigong - Hui Chun Gong – **Hildegard Malz (A)**
Die geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser
- Acht Übungen aus dem Knochen- und Muskel-Qigong – **Gudrun Böhme (A)**

