

Pfingst-Werkstatt 2013: **Programm und Anmeldung**

(Jeder Workshop dauert 75 Minuten)

Workshops (WS)-Frühprogramm

- Za-Zen und T'ai Chi

WS: Kurze Sequenzen Taiji/Qigong

- Die Atemblume
- Meridiandehnübungen
- Himmel und Erde
- Acht Brokate
- Die Harmonie
- Die Fünf Räder
- Der Kranich
- Das Spiel der fünf Tiere
- Fan Teng Gong

WS: Formen des Yang-Stil

- 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

WS: Partnerübungen

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

WS: T'ai Chi und

- T'ai Chi und Osteopathie
- T'ai Chi und Atem-Training
- T'ai Chi und Yoga
- T'ai Chi und Entspannung im Sitzen
- T'ai Chi und Körpergebet
- T'ai Chi und Gehirn (Vortrag)

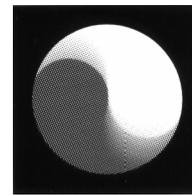
Vortrag von Klemens: T'ai Chi-Anfängergeist

Vorab-Auswahl:

Bitte vor Teilnahme eigene Wahloptionen überlegen. 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 der Workshops wird 2013 noch stärker an den Interessen der Teilnehmer ausgerichtet. Die Räume werden der jeweiligen Workshopgröße zugeteilt. Bei Bedarf werden Workshops doppelt angeboten. Daher: Programmänderungen vorbehalten.

www.ost-west-spirit.de

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



A n m e l d u n g:

Hiermit melde ich mich verbindlich zur
T'ai Chi-Pfingst-Werkstatt, 17.-19.5.2013 an:

Name

Vorname

Straße

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Essenswunsch: vegetarisch/normal/ besondere
Diäten

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 180 Euro pro
Person bitte von unten stehendem Konto
abbuchen:

Kontoinhaber

Konto-Nr.

Bank

BLZ

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung ist mit der vollständigen Ausfüllung und
Zusendung des obigen Abschnitts bis zum 15.3.13
verbindlich. Es wird acht Wochen vor Beginn eine
Anmeldebestätigung versandt.
Kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist bis acht
Wochen vorher ebenfalls möglich. Stornierungen vor
dieser Zeit sind kostenfrei, wenn eine Ersatzperson
benannt wird, sonst entstehen Stornokosten von 20
Euro.

