

Vorläufig vorgesehene Workshop-Angebote – Pfingst-Werkstatt 2022

- 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 bitte auf dieser Liste aussuchen und für Dich ankreuzen und dann auf die Anmeldeliste übertragen und ankreuzen und nur die Anmeldeliste an uns zurücksenden.

Wir können keine Workshops garantieren, aber maximal 35 der beliebtesten Workshops (aus den unten genannten 46) 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 Workshop-Größe zugeteilt. Bei Bedarf werden Workshops doppelt angeboten. Daher steht das genaue Programm erst Pfingsten am Freitagabend fest. **Für Anfänger ist es sinnvoll, sich eine durchgehende Reihe für Einsteiger bzw. Anfänger auszusuchen - siehe die beiden Reihen in den Übungsblocks weiter unten.**

!!!Bitte die gewünschten Workshops (hier auf dieser Liste, für Dich 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 Referenten-Liste findest Du nähere Angaben zu den Referenten.

Es gelten die Pfingsten 2022 gültigen Corona-Regeln vom Haus Ohrbeck, vermutlich 3G. Das Orga-Team hat beschlossen, damit wir uns im Haus möglichst frei bewegen können, dass sich zusätzlich alle mit einem Schnelltest mit Zertifikat testen lassen, zu Hause oder vor Ort im Haus Ohrbeck. Genaue Infos bekommst Du mit der Anmeldebestätigung.

Frühprogramm Sa. und So. (45 Minuten) für Alle

- Za-Zen – Sitzen in Stille für alle - **Klemens oder Elisa**
- T'ai Chi – Einfache Übungen für alle - **Klemens oder Elisa**

Büchervorstellung: Fragen an Klemens

Workshops: Formen des Yang-Stils (75 Minuten) – Vertiefen

- Erster Teil Kurze Form – **Michael Fellhölter, Annette Schone, Ute Linse**
- Zweiter Teil Kurze Form – **Ulrike Kleine-Kalmer, Ute Linse, Bernd Brühl**
- Dritter Teil Kurze Form – **Bernd Brühl, Ute Linse, Benno Raude**
- Ganze Kurze Form – **Benno Raude, Paul Bernardring, Ernest Hirsekorn**
- Zweiter Teil Lange Form und neue Figuren Dritter Teil – **Andrea Blank, Ernest Hirsekorn**
- Ganze Lange Form – **Benno Raude, Andrea Blank**
- Schwertform 1. Hälfte – **Ute Linse, Ernest Hirsekorn**
- Ganze Schwertform – **Ernest Hirsekorn**
- Taiji – Säbelform – **Jutta Greve**
- Taiji – Fächerform – **Hildegard Malz, Imke Dietz, Kim Lühmann**
- Taiji – Stockform – **Ernest Hirsekorn, Andrea und Nis Blank**

Workshops: Kurze Sequenzen Taiji/Qigong (75 Minuten) – Vertiefen

- Himmel und Erde – **Claudia Schlüter**
- Acht Brokate – **Karin Schlüter, Benno Raude, Annette Schone**
- Harmonie – **Bernd Brühl, Claudia Schlüter, Heike Kuhn**
- Die Fünf Räder – **Regina Juch, Heike Kuhn, Ute Linse**
- Der Kranich – **Andrea Blank, Ute Linse**
- Tageslauf der Krähe – **Manuela Werner**
- *Fan Ten Gong* – **Elida Adam**
- *Wudang Knochen-Qigong* – **Margarete Kaufung, Manfred Kemper**
- *I Chuan - Übungsreihe* – **Christoph Kreuzer**

Workshop: T'ai Chi-Reihe für Einsteiger.... (75 Minuten) und für Alle

- T'ai Chi – Fünf effektive Vorübungen – **Regina Juch**
- T'ai Chi – im Sitzen – **Rita Rattey – Kerstin Böker**
- T'ai Chi – Qigong – Atem – Stimme – **Imke Dietz**
- T'ai Chi - Qigong – Jonlgieren – **Dorothee Feldhege**
- Qigong – Atemblume – **Manuela Werner**

Workshops: T'ai Chi-Prinzipien für Einsteiger (75 Minuten) und für Alle

- T'ai Chi und Sinken (Standfestigkeit) - **Kim Lühmann**
- T'ai Chi und Aufrichten – **Heike Kuhn**
- T'ai Chi und Zentrieren – **Gudrun Böhme**
- T'ai Chi und Fließen – **Claudia Schlüter**
- T'ai Chi und Loslassen – **Imke Dietz**

Workshops: Partnerübungen (75 Minuten) für Einsteiger und für Alle

- T'ai Chi - Energiewahrnehmung und Kontakt – **Elisa Adam**
- Push Hands: Einführung in die Grundlagen – **Manfred Kemper + Christoph Kreuzer**
- Push Hands: Verbindung zu Beziehungsgestaltung – **Jutta Greve + Manfred Kemper**

Workshops: T'ai Chi-Qigong – Neue Sequenzen (75 Minuten)

– für Anfänger und Alle (A) zum Kennenlernen und für Fortgeschrittene (F)

- T'ai Chi - Das daoistische Körpergebet (F) – **Melitta van der Vlieth-Fuchs**
- T'ai Chi - Die ersten Figuren aus den 18 Figuren des T'ai Chi-Qigong (F) – **Kerstin Böker**
- T'ai Chi - für Menschen mit Bewegungseinschränkungen (A) – **Annette Schone**
- T'ai Chi - „Untertassen oder Teetassen“ balancieren (A) – **Paul Bernarding**
- T'ai Chi - für Ältere im Sitzen – (A) **Heike Kuhn**
- Qigong - fünf Wandlungsphasen – sechs Übungen (A) – **Gudrun Böhme**
- Qigong - Hui Chun Gong – Verjüngungsübungen - im Sitzen (A) – **Hildegard Malz**
- Qigong - Daoyin- Übungen von Mawangdui – Gesundheits-Qigong (A) - **Jutta Greve**
- Qigong - für die Lunge (A) – **Karin Hohnholz**
- Qigong - fünf Elemente-Übungen – acht Figuren (F) – **Paul Bernarding**
- Qigong - Varianten des Sonnengrußes (A) **Manuela Werner**