

8. Pfingst-Werkstatt 3.-5.6.2022:
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
- Stockform

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

- Himmel und Erde
- Acht Brokate
- Die Harmonie
- Die Fünf Räder
- Der Kranich
- Tageslauf der Krähe
- Fan Teng Gong
- Wudang Knochen-Qigong
- I Chuan - Übungsreihe

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 - Atem - Stimme
- T'ai Chi - Qigong - Jonglieren
- 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 für alle (75 Minuten)

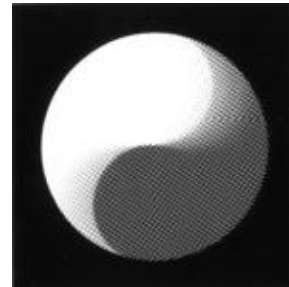
- T'ai Chi - Energiewahrnehmung und Kontakt
- Push Hands - Einführung in die Grundlagen
- Push Hands - Verbindung + Beziehungsgestaltung

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

- T'ai Chi – Das daoistische Körpergebet
- T'ai Chi – Achtzehn Figuren des Taiji-Qigong
- T'ai Chi – mit Bewegungseinschränkungen
- T'ai Chi - „Untertassen“ balancieren
- T'ai Chi – für Ältere im Sitzen
- Qigong – Fünf Wandlungsphasen, sechs Übungen
- Qigong – Hui Chun Gong - Verjüngung im Sitzen
- Qigong – Daoyin-Übungen von Mawangdui
- Qigong – für die Lunge
- Qigong – fünf Elemente, acht Übungen
- Qigong – Variaten des Sonnengrußes

www.ost-west-spirit.de

Institut für sitzende und bewegte Meditation
Zen, Qigong und Taijiquan
Klemens J.P. Speer
Liebigstr. 60
49074 Osnabrück



A n m e l d u n g: (Adresse siehe oben)

**Hiermit melde ich mich verbindlich zur
T'ai Chi-Pfingst-Werkstatt, 3.-5.6.2022 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 30.3.22 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.