

HERBST RETREAT 5.11. – 7.11. 21 Eine Taijiauszeit in Bern...



Unterricht

Freitag Abend 1800 -2030

Sa. | So. 1000-1230 , 1400-1630

Kosten

Mitglieder Chen Taiji Bern 210.- | Externe 240.-

Anmeldung

Die Kursplätze werden nach Datum der Einzahlungen vergeben. Aus Platz und Qualitätsgründen sind nur 12 Plätze zu vergeben. Einzahlung der Kursgebühren bis spätestens am 30.10.2021.

Es muss das ganze Seminar gebucht werden, keine Einzeltage möglich.

Durchführung

Chen Taiji Bern führt das Retreat nur ab mindestens 10 Anmeldungen durch.

Das Training findet an der Breitenrainstrasse 17a statt.

Zahlungsbedingungen gegenüber Chen Taiji Bern

Die Kursgebühren werden nur im Falle einer Nichtdurchführung 100%, oder im Krankheitsfalle 50% (Arztzeugnis) zurückerstattet.

Tagesablauf

0930 – 1000

MEDITATION

1000 - 1230

BASISTRAINING: Fangsongong (Entspannung), Zhanzhuang (Standing), Cansigong (Seidenübungen), übergreifendes Basistraining:

Um richtig zu trainieren, sollten wir wissen, wie eine Bewegung im Taiji korrekt ausgeführt wird. Was sind zentrale Prinzipien und wie können wir diese üben? Wir vertiefen einzelne Anforderungen (Aus Dantian bewegen, Verwurzeln, Gewichtwechsel, Drehen, Öffnen- Schliessen etc) um sie später zu einer Ganzkörperbewegung zusammenfügen zu können. Viel Forschen, Spielen und Repetieren ist angesagt.

1400 – 1630

FORMTRAINING:

Viele Wiederholungen einzelner Bewegungen und Korrekturen der Positionen. Selbstverständlich kommt das Laufen ganzer Teile aus der Form nicht zu kurz. Es können die Kurzform nach Chen Bing oder die Laojia Yilu trainiert werden.

Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen!