

Taiji-Tage für Fortgeschrittene



Kursinhalt: Bei diesem mehrtägigen Kurs in erholsamer, ländlicher Atmosphäre soll die Taiji-Sequenz im Yang-Stil nach Zheng Manqing wiederholt und vertieft werden. Als Zusatzübungen werden Übungen aus dem *Yijin jing*, dem „Klassiker zur Wandlung von Muskeln und Sehnen“, aus den Wudang-Bergen und andere Einzel-Übungen unterrichtet.

Neu ist in diesem Jahr ein Schwerpunkt auf die **Anwendungskonzepte des Taiji im Kampf mit Zalán Berta**. Dabei geht es um Anwendungen aus verschiedenen Taiji-Formen, um so ein tieferes Verständnis der inneren Prinzipien des Taijiquan zu vermitteln. Die Nachmittagsworkshops wird Zalán auf Englisch halten, die bei Bedarf zusammenfassend übersetzt werden.

Praktische Schwerpunkte sind:

- Tägliches, intensives Taiji-Üben der Taiji-Sequenz im Yang-Stil nach Zheng Manqing
- Verschiedene ergänzende Übungen wie aus dem *Yijin jing*, dem „Klassiker zur Wandlung von Muskeln und Sehnen“ aus den Wudang-Bergen sowie aus den Übungssystemen von Dr. Liu Yafei und Abt Li Hechun
- Anwendungen mit Zalán: Stehende Übungen, Übung in Kurzform, Peng, Lu, Ji, An, Partnerübungen (Push Hands, Seven Star) Kampfanwendungen

Außerdem ist täglich etwa eine Stunde den theoretischen Hintergründen des Taiji, seiner Stellung in der Chinesischen Medizin sowie neueren Studien/Masterarbeiten zum Taiji vorbehalten.

- Der Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die bereits einen Großteil der Taiji-Sequenzen im Yang-Stil nach Zheng Manqing selbst üben können.

Der Kurs umfasst 24 Unterrichtseinheiten, die zum Teil auf den jeweiligen Ausbildungszyklus angerechnet werden können. Außerdem werden für Ärzte CME-Punkte angerechnet.

Termin: 08. – 11. September 2024
(Anreise Sonntag: Seminarbeginn 18 Uhr,
Abreise Mittwoch: Seminarende ca. 13 Uhr)

Zeitplan:

8–9 Uhr	Aufwärmübungen	15–18 Uhr	Taiji: Anwendungen mit Zalán
9–10 Uhr	Frühstück		
10–12 Uhr	Praktisches Üben von Taiji ggf. Theorie	18–19 Uhr	Abendessen
12–15 Uhr	Mittagspause	20–21 Uhr	Ruheübungen des Taiji o. Qigong

Ort: Das ruhig gelegene und baubiologisch sanierte Seminarhaus mit wunderschönem Garten und Liegewiese ist ausschließlich für unsere Gruppe reserviert. Es liegt im nördlichen Chiemgau zwischen Wasserburg und Amerang. In unmittelbarer Nähe befinden sich ein Badesee sowie zahlreiche Möglichkeiten für ausgedehnte Spaziergänge, Radtouren und andere Unternehmungen (www.seminarhaus-herberge.de, eine genaue Wegbeschreibung erhalten die Teilnehmer nach Anmeldung).

Verpflegung: Zum reichhaltigen Frühstück des Hauses werden täglich frisch gekochte Gerichte nach den Richtlinien der chinesischen Diätetik angeboten. Zum Mittag- und Abendessen wird schmackhafte vegetarische Bio-Vollwertküche serviert.

Kursgebühren: Frühbucherpreis bis 30.04.2024 420 € für SMS-Mitglieder, 540 € für Nichtmitglieder
ab 01.05.2024 520 € für SMS-Mitglieder, 640 € für Nichtmitglieder

Kursleitung:

Dr. Ute Engelhardt unterrichtet seit 1978 Taiji, Qigong und chinesische Diätetik. Sie ist Schulleiterin der „offenen“ Schule und Vizepräsidentin der SMS. Veröffentlichungen u. a.: *Chinesische Diätetik* (1997, 2002), *Die Klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong)* (1987, 2. Auflage 1998), *Theorie und Technik des Taijiquan* (1981, 1993), *Leitfaden Qigong* (2014), *Rezepte der chinesischen Diätetik* (2008).

Zalán Berta ist Musiker, Musiklehrer und Kampfkunstexperte. Im Alter von 14 Jahren begann seine Ausbildung in verschiedenen Kampfkünsten. Seit seinem 19. Lebensjahr ist er vom (alten) Yang-Stil Taijiquan fasziniert. Er erlernte zwei Formen (48, 108) für die bloße Hand und mehrere Waffenformen (2 Schwertformen, Säbel, Stab und Speer). Neben dem Üben der Form praktiziert er täglich verschiedene Arten von Neigong (innere Übungen) und Meditation.

Die SMS (Societas Medicinae Sinensis) bildet seit 1978 Ärzte vor allem in Akupunktur und Arzneimitteltherapie aus und ist damit eine der ältesten deutschsprachigen Ärztegesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin. Außer der ärztlichen Schule hat die SMS auch eine "offene Schule", die Ausbildungen in Qigong und Taiji, Chinesischer Diätetik und Tuina (chinesische manuelle Therapie) anbietet.

Weitere Informationen zur SMS und zum Kursangebot unter www.tcm.edu.

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, senden.

Anmeldung per Internet: www.tcm.edu oder per E-Mail an a.gruell@tcm.edu

Hiermit melde ich mich verbindlich für die **Taiji-Tage vom 08.- 11. September 2024** an.

Name: _____ Ich bin SMS-Mitglied
 Nicht-Mitglied

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon/eMail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Unterkunft

Das Seminar findet im Seminarhaus HERBERGE statt, das ländlich gelegen ist, freundliche und gemütliche Zimmer hat, einen schönen Seminarraum und ein ausgezeichnetes vegetarisches Essen, liebevoll aus biologischen Lebensmitteln zubereitet. www.seminarhaus-herberge.de

Bitte setzen Sie sich möglichst frühzeitig wegen der Übernachtung mit dem Seminarhaus (info@seminarhaus-herberge.de) - in Verbindung, und bitte in jedem Fall, auch wenn Sie anderweitig privat übernachten. Einzelzimmer sind nur begrenzt verfügbar und werden in der Reihenfolge der Anfragen vergeben.

Bitte ziehen Sie auch in Erwägung, zusammen mit einem Teilnehmer, einer Teilnehmerin zusammen ins günstigere Zweibettzimmer oder auch Dreibettzimmer zu gehen.

Die Preise pro Tag für Übernachtung inkl. Vollverpflegung liegen beim Einzelzimmer zwischen 90€ und 100€, je nach Größe, Lage und Badnutzung. Ein Zweibettzimmer kostet pro Person/Tag 80€ bis 90€, der Platz im Dreibettzimmer 70€.

Die Kursgebühr bitte spätestens vier Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70 IBAN DE 0770 0202 7000 3595 1610 BIC HYVEDEMMXXX überweisen. Eine Stornierung ist nur bis 70 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt. Bei Rücktritt oder einer Kursänderung wird eine Gebühr von 25 € fällig, ohne Ausnahme und Anlass.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein großes Anliegen. Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website unter <https://www.tcm.edu/datenschutz/>