

20. Drachen und Tiger Treffen
23. – 25. Juni 2023
REVIVAL



Zu unserem gewohnten Pushing Hands Treffens unter freiem Himmel bei Wildeshausen auf dem **Campingplatz Aschenbeck**, 27801 Dötlingen, (Tel.: 04433/ 968847) laden wir Euch herzlich ein.

Ein großes Übungszelt macht uns unabhängiger vom Wetter. Die weite, von Bäumen umsäumte Rasenfläche mit Teichen bietet das Ambiente für Urlaubs-Übungs-Tage.

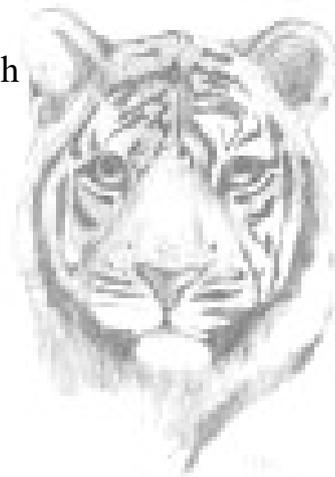
If you need any translation, please ask.

www.taichichuan-bremen.de

Programm 2023

	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30	Cornelia Gruber	Detlef Zimmermann	Jo Augustin
-			
10.30	Detlef Zimmermann	Hella Ebel	Hella Ebel
Uhr	Jan Leminsky	Laura Stone	Cornelia Gruber
11.00	Laura Stone	Jan Leminsky	Laura Stone
-			
13.00	Jo Augustin	Cornelia Gruber	Jan Leminsky
Uhr	Hella Ebel	Jo Augustin	Detlef Zimmermann

Als Besonderheit für unser Revival, endlich, nach der langen Corona-Pause, spielt für uns **Freitag abend Eva Preßl Harfe** und **Samstag abend** gibt es tanzbare Musik von der **Gruppe "Peanuts"** (ähnlich wie "Sax und Schmalz").



Kontakt:

Brigitte Krafft
 Riederstr. 115
 27321 Thedinghausen
 Tel.: 04204 / 7931 (incl. AB rund um die Uhr)
 oder

taichi-bremen@gmx.de

Konto: bei der Sparkasse Bremen, BLZ: 290 501 01
IBAN: DE67 2905 0101 0082 6926 90 **BIC:** SBREDE22XXX

Teilnahmebedingungen:

Schriftliche Anmeldung an den TAI CHI CHUAN BREMEN E.V., Brigitte Krafft, Rieder Str. 115, 27321 Thedinghausen.

Aus organisatorischen Gründen können wir nur einen Pauschalpreis erheben.

Nicht-Teilnahme an einzelnen Tagen bleibt jeder/m selbst überlassen. Es kann eine namentlich benannte Ersatzperson gestellt werden. Rückzahlungen sind nicht möglich. Teilnahmegebühr **120,00 Euro** auf das oben angegebene Konto.

Bei **Anmeldung bis zum 5. Juni 2023** pro Teilnehmer/in **Frühbucherpreis 90,- Euro**. -

Schüler, Lehrer und Vereinsmitglieder des „Tai Chi Chuan Bremen e.V.“; sowie Mitglieder des „BVTQ-dasNetzwerk“ erhalten bei Frühbuchung noch einmal 5,- Euro Rabatt.

Die Anmeldung gilt als verbindlich, es werden keine Bestätigungen verschickt. Der

Veranstalter haftet nicht für persönliche Schäden, verlorene oder beschädigte Gegenstände.

Allgemeines:

„Drachen und Tiger“ ist nach dem Vorbild vom Rencontres Jasnières entstanden. Unser Lehrer **Luis Molera (+)** hat es zusammen mit **Wolfgang Brödlin** ins Leben gerufen.

Ablauf:

Freitag um 8.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Lehrer/innen.

Vormittags Workshops (8.30-13.00), nachmittags (15.00-18.00) **freies Pushing Hands** für alle, in **gegenseitiger Rücksichtnahme und Absprache**.

Anreise ist ab Donnerstag nachmittag.

Zwischen 22.00 und 7.30 Uhr und von 13.00-15.00 Uhr kann man nur zu Fuß durch die Zufahrtsschranke am Zeltplatz, damit die Ruhe der anderen Camper nicht gestört wird.

Gebühren für den Campingplatz, auch für die **Tagesgäste (!)**, sind bei Ankunft an der Rezeption zu entrichten. Die Teilnehmer von „Drachen und Tiger“ erhalten einen ermäßigten Preis pro Nacht:

Erwachsener 5,-€, Igluzelt 5,-€, Hauszelt 6,-€, Auto 2,-€, Wohnwagen m. Strom 10,-€, Wohnmobil m. Strom 12,-€ **1,00 € pro Person und Tag für Tagesgäste**.

Falls jemand nicht campen möchte, gibt es Hotels in Wildeshausen und Umgebung.

Essen:

- Ist noch in der Planungsphase. -

Workshops:

Alle Workshops sind für alle Stilrichtungen und für alle Niveaus geeignet, auch für Anfänger.

Unterrichtende:

Jo Augustin:

Zhou Weihe 16. Generation Wudang Pai

Verantwortlicher Lehrer im Zhang Sanfeng Wuguan Mülheim/ Ruhr (seit 1997)

Nach ersten Erfahrungen als Kind in Judo und Boxen, wurde er als Jugendlicher 13 Jahre in einer nordchinesischen traditionellen Kampfkunst ausgebildet. Nach dieser Zeit ging die Ausbildung insbesondere im Yi Qigong weiter. 2003 begegnete Jo seinem jetzigen Meister - Meister Tian Liyang aus Wudangshan, dem Hauptvertreter der 15. Generation des Wudangpai.

Jo wurde in den **3 Inneren Klassikern** ausgebildet. Das berühmte **Taijiquan der Wudangberge**, das **Baguazhang**, und das **Xingyiquan**.

Die drei Inneren Klassiker:

Eine schönes Bild um die 3 Klassiker zu veranschaulichen ist das Haus, welches die Mitte repräsentiert. Das Taiji kommt wie ein unerwarteter, aber willkommener Gast durch die Hintertür. Der Bagua Adept klettert behände durch Seitenfenster und der Xingyi Kämpfer kommt durch den Haupteingang. Er tritt feinst die Tür ein.

Die Workshops sollen einen Ein - und Überblick über die Strategien sowie die inneren Kräfte an Beispielen des Pushing Hands geben. Herzlich willkommen!

Hella Ebel:

Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan international mit eigener Schule in Osnabrück, langjährige Assistentin von Wee Kee Jin, Qigong-Kursleiterin, Lehrerin für Fujian White Crane, Praktizierende der aquatischen Körperarbeit

Die **festgelegten Partnerübungen** sind eine wunderbare Brücke zwischen Form und freiem Pushen. Wir lernen, wie wir die entspannte innere Kraft aus der Form in Partnerübungen anwenden können. Die Rollen sind festgelegt. Wir erforschen Nachgeben, Neutralisieren, Entwurzeln, Kraft aus der Basis Aussenden. Dabei werden Körpersprache und Haltungsmuster schnell bewusst und können immer feiner wahrgenommen und korrigiert werden. „Bei einem guten Push hebt es beide Beine vom Boden und beim Landen auf der Erde lächelt man.“ (Meister Huang)

Cornelia Gruber:

praktiziert T'ai Chi Ch'uan und alle seine verschiedenen Aspekte, einschließlich verschiedener Formen, Waffen, Tui-Shou, San-Shou, Anwendungen und Qigong seit über 50 Jahren und unterrichtet seit über 40 Jahren.

Sie lebt in der Schweiz und ist Vollzeitlehrerin an ihrer eigenen Schule.

Sie gibt Workshops in ganz Europa und ist regelmäßig Dozentin auf T'ai Chi Festivals.

Drachenfächer Partnerform

Soloformen, auch mit Waffen, sind ein interessanter Einstieg in die verschiedenen Techniken des T'ai-Chi Ch'uan. Push Hands und Partnerformen sind es aber, die uns dem Ursprung von unserer Kampfkunst näherbringen und unser Verständnis weiterbringen. Die Grundprinzipien von Push Hands sind auch in jeder Partnerform verankert, da wir mit einer anderen Person interagieren.

Der Fächer ist eine diskrete Waffe, die sich hinter seiner ästhetischen Erscheinung und seiner Zweckmäßigkeit verbirgt, was ihm ein falsch unschuldiges Aussehen verleiht. Seine Anwendungen werden in der Partnerarbeit deutlich.

Dieser Workshop ist für alle zugänglich, die bereits mit dem Fächer üben.

Jan Leminsky:

Er ist seit 1996 auf dem Taijiquan-Weg und seit 2002 hauptberuflicher Taijiquan Lehrer. Der Pekingstil ist sein Unterrichtsinhalt und hier hat er zwei Bücher (24 Bilder und 48 Bilder Form) verfasst. Sein persönlicher Weg hat ihn zu Meister Li Suiyin mit Yang Stil Bagua-Taijiquan geführt.

Die vier freundlichen Tuishou / Pushhands-Techniken:

Peng-Lu-Ji-An

- Freitag: Peng und Lu - Die Techniken erfahren und üben
- Samstag: Ji und An - Die Techniken erfahren und üben
- Sonntag: Peng-Lu-Ji-An mit Partner heißt: "Faß`den Vogel an den Schwanz"

Laura Stone:

Sie praktiziert und lehrt seit mehr als 50 Jahren T'ai Chi Ch'uan. Ihr wichtigster Lehrer ist Großmeister William C.C.Chen. Andere, die sie inspiriert haben, sind z.B. Dr. Tao Ping-siang, Master Peter Ralston and Master Tuan You-chang.

Zusammen mit den grundlegenden Prinzipien von Tai Chi Chuan sind die zentralen Themen für Laura Stone Kontakt, Raum, Erdung und Harmonie, in sich und mit anderen, auch unter Streß.

Sie gründete 1996 "The Studio School of T'ai Chi Ch'uan" (Deventer, NL).

Aktion und Reaktion bei sanftem Kontakt (*Pushing/Sensing Hands*):

In diesen Workshops werden wir mit sanftem Vollkontakt spielen, während wir für uns selbst und unseren Partner Raum gestatten. Gewähr werden von Ausübung und Nachlassen von Druck und gewohnte Muster entdecken, sowie neue Wege zu antworten. Im gegenwärtigen Moment ruhen. Wir werden die Dynamik von anstrengungsloser Bewegung und Kraft untersuchen.

Erfahrt die Freude an spielerischer Interaktion.

Die Grundlage dafür ist Meister William C.C. Chen's Tai Chi Chuan. Der genaue Inhalt von individuellen und Partnerübungen richtet sich nach den Anwesenden.

Detlef Zimmermann:

Detlef (Jg.1958) begann 1978 als einer der ersten Tai Chi Pioniere in Deutschland mit dem Yang T'ai Chi Ch'uan und unterrichtet seit 1981. Anfang der 90er lernte er auch den Chen Stil und begann danach stilübergreifend zu arbeiten. Bis heute unterrichtet er in seiner Schule, dem CHINESE BOXING INSTITUTE INTERNATIONAL.

"Die Nadel im Wattebausch":

Der Workshop vermittelt einen Einblick welchen Nutzen ihr aus Tai Chi bzw. Pushing Hands für eine effektive Selbstverteidigung gewinnt.

Es ist alles so einfach, ihr werdet sehen!

Anmeldeformular

An den
Tai Chi Chuan Bremen e.V.
Brigitte Krafft
Rieder Str. 115
27321 Thedinghausen



Anmeldung zum „Drachen und Tiger“ Treffen 2023

Hiermit erkläre ich, dass ich mich in der Lage fühle, an der Veranstaltung teilzunehmen, und dass ich bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Ich komme für verursachte Schäden selbst auf und stelle den Veranstalter von allen Haftansprüchen frei. Mir ist bewusst, dass der Veranstalter keinerlei Haftung, weder für Personen- noch für Sachschäden übernimmt. Ich verpflichte mich, die Campingplatzordnung sowie die Hinweise der Organisatoren zu befolgen. Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Teilnahmebedingungen (s. Text vorne) verstanden zu haben und anzuerkennen.

Pushing Hands Treffen:

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Tel.:

e-mail:

Preis: 120,00 Euro / Frühbucherrabatt bis incl. 5. Juni 2023: 90,00 Euro

Mittagessen: vegetarisch
Fr 0 Sa 0 So 0

nicht vegetarisch
Fr 0 Sa 0 So 0

Voranmeldung notwendig, damit wir bestellen können.

.....
(Ort, Datum)

.....
(Unterschrift)

Freiwillige Angaben:

Ich mache Tai Chi Chuan seit:

Bei (Schule, Organisation, Lehrer/in):