

21. Drachen und Tiger Treffen 5. – 7. Juli 2024



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

Allgemeines:

„**Drachen und Tiger**“ ist nach dem Vorbild vom **Rencontres Jasnières** entstanden. Unser Lehrer **Luis Molera** (+) hat es zusammen mit **Wolfgang Brödlin** 2001 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 **Tagesgäste (!)**, sind bei der Ankunft an der Rezeption zu entrichten: Die Teilnehmer von „Drachen und Tiger“ erhalten einen ermäßigten Preis pro Nacht:

Erwachsener 5,-€, Igluzelt 5,-€, Hauszelt 6,-€, Awt 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.

Programm 2024

| | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 8.30 | Cornelia Gruber | Lars Houdek | Alexander Klepp |
| - | | | |
| 10.30 | Lars Houdek | Sasa Krauter | Sasa Krauter |
| Uhr | Filip Gutknecht-Stöhr | Mirke de Kruijf | Cornelia Gruber |
| | | | |
| 11.00 | Mirke de Kruijf | Filip Gutknecht-Stöhr | Mirke de Kruijf |
| - | | | |
| 13.00 | Alexander Klepp | Cornelia Gruber | Filip Gutknecht-Stöhr |
| Uhr | Sasa Krauter | Alexander Klepp | Lars Houdek |



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 **130,00 Euro** auf das oben angegebene Konto.

Bei **Anmeldung bis zum 15. Juni 2024** pro Teilnehmer/in **Frühbucherpreis 100,- 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.

Essen:

Dieses Jahr konnten wir für unser Treffen ein Küchenteam aus Bremen gewinnen. Dieses wird vor Ort täglich für uns kochen und auch selbst auf dem Campingplatz bleiben.

Mittagessen: Fleischgericht und Vegetarisch (bzw. Vegan).

Zu dem Hauptgericht gibt es zusätzlich ein Salatbuffet, Holz-Ofenbrot und frisches Obst. Die Salate werden täglich variieren, von Blattsalaten über Rohkost bis Gemüsesalate. Alle Dressings sind separat.

Freitag:

Hackbällchen in mediterraner Tomaten-Gemüse-Salsa G, L, und
Gemischte Pilzpfanne V, G, in Kräuter - Rahmsauce mit zwei Nudelsorten

Samstag:

Puten-Curry (thailändisch) V, G, L, und **(beide Curries mild, scharfe Würze extra)**
Gemüse-Curry (indisch) V, G, L, mit Naturreis und Basmatireis, Chutney extra

Sonntag:

Rindfleisch-Couscous, L, und
Gemüse-Couscous (arabisch) auf Hirse V, L

V: vegan **G:** glutenfrei **L:** laktosefrei

Bitte verbindlich anmelden! Pro Person und Tag: 16,50 €

Das Geld kann mit der Teilnahmegebühr überwiesen oder vor Ort bar bezahlt werden. Jede/r kann sich etwas von seinem Essen mitnehmen, bitte dafür eigene Behältnisse mitbringen.

Es steht ein Kühlwagen bereit, in dem auch die Teilnehmer eigene Lebensmittel frisch halten können.

Lehrer/innen:

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

Unterrichtende:

Der Tai Chi Chuan Bremen e.V. hat beschlossen, dieses Jahr einige Lehrende der jüngeren Generation einzuladen, damit diese Bewegungskunst tatsächlich weiter gegeben wird.

Cornelia Gruber, Filip Gutknecht-Stöhr, Lars Houdek, Alexander Klepp, Sasa Krauter, Mirke de Kruijf

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.

Workshop: Drachenfächer Partnerform

Soloformen, auch mit Waffen, sind ein interessanter Einstieg in die verschiedenen Techniken des T'ai-Chi Ch'uan. Pushing Hands und Partnerformen sind es aber, die uns dem Ursprung von unserer Kampfkunst näherbringen und unser Verständnis weiterbringen.

Die Grundprinzipien von Pushing 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.

Filip Gutknecht-Stöhr:

Seit meiner Jugend beschäftige ich mich mit Bewegung und Sport. Später wurde das Taijiquan zu meinem bevorzugten Training. Mit der Zeit wurde aus diesem Interesse immer deutlicher ein beruflicher Weg. Dabei hat die Ausbildung zum staatlich geprüften Sportlehrer und zum Sporttherapeuten eine fundierte berufliche Basis gelegt. 1998 und folgende Jahre Yang-Stil Taijiquan bei **Rolf Krizian**, 2001 Chen-Stil bei **Xi-Wen Geng**, weitere 4 Jahre Ausbildungszeit bei der WCTAG (Jan Silberstorff) sowie regelmäßige Aufenthalte in China, u.a. in Chenjiagou bei Meister **Chen Bing**. Schließlich habe ich **Nabil Ranné** (leitet das Chen-Stil-Netzwerk Deutschland) sowie das Trainingssystem von **Chen Yu** kennengelernt. Seit 2015 fahre ich regelmäßig nach Peking, um deren Trainingssystem weiter zu vertiefen.

Workshop:

In dieser kleinen Workshopreihe werden wir die **Grundroutinen des Chen Stil Tuishou** erarbeiten und üben. Angefangen mit Partnerübungen zum Aufbau einer Grundstruktur werden die Übungen dann erweitert zu fließenden Bewegungsabläufen.

Es soll darum gehen, eine bestimmte, dem Taijiquan grundlegende innewohnende Einstellung zu etablieren, in welcher anwendungsorientiert praktiziert werden kann, ohne den Partner zu hebeln oder wegzustoßen. Eher um die Grenze zu erforschen, an der in kooperativer Gemeinsamkeit geübt werden kann, und gleichzeitig die Möglichkeit erhalten bleibt, kompetitive Qualitäten einzubringen. Kompetitiv, nicht im Sinne von "gegeneinander Kämpfen", sondern auf sinnvolle Weise, Qualitäten wie Standfestigkeit, Reaktionsfähigkeit und Ableitungsfähigkeit zu entwickeln.

Wir verbinden Körperstruktur und Körperausrichtung mit Entspannung, Weichheit und Bewegungsfluss. So wird ein achtsamer Rahmen geschaffen, in welchem die Reichhaltigkeit des Taiji in partnerschaftlichen Übungen erfahren werden kann.

Lars Houdek:

Bereits als Kind hatte er eine Faszination für die asiatische Kultur. Seit 2014 praktiziert er Taiji. Durch intensives Training entschied er sich im Jahr 2018, für zwei Monate nach China zu reisen, um beim Meister **Li Zunshi** in **Tienschoui** intensiv im **TaijiDao** zu trainieren. Um tiefer in die inneren und gesundheitlichen Aspekte der chinesischen Künste einzutauchen, begann er 2019 die 3. systematische **NeidanGong** - Ausbildung bei **Tobias Puntke**. Während dieser Ausbildungszeit nahm er außerdem bei verschiedenen Lehrern des TaijiDao in ganz Deutschland und der Schweiz Unterricht. Seit 2022 unterrichtet Lars in Bremen und umzu TaijiDao und NeidanGong. Sein Hauptaugenmerk im Training liegt auf der Verbindung von Geist, Körper, Umwelt und des harmonischen Miteinander.

Workshop: Beim Taiji üben auf allen Ebenen

Aus der Sicht der daoistischen Gesundheitslehre besteht der Körper aus vier Schichten (Blut/Säfte, Haut, Fleisch und Knochen). Die menschliche Natur besteht nach den Daoisten aus Jing (Essenz), Qi (Energie) und Shen (Geist). Über unsere eigenen Grenzen hinaus sind wir Teil unserer Mitwesen und der Natur. Wie wir im Taiji auf allen Ebenen üben, werden wir mit Übungen aus dem **NeidanGong** und anhand der **Wolkenhände** kennenlernen.

Alexander Klepp:

Seit 2023 offizieller Vertreter des Wudangpai in der 17. Generation Shaolin Kung Fu von 1996-2010 / Grundausbildung in der TCM im Shen Men Institut Düsseldorf / Seit 2009 Ausbildung im Wudangpai und seit 2013 Meisterschüler von Shifu **Zhou Wei He (Jo Augustin)**

Workshop:

Das wichtigste und grundlegendste Werkzeug des Wudangpai – TaiChi, um mit äußeren Einflüssen umzugehen, ist, sich entspannt zu verhalten.

Die Methode des **Fang Song Gong** bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, diese Geisteshaltung zu üben, bis sie im wahrsten Sinne des Wortes vom Geist in den Körper übergeht. Wir betrachten die Möglichkeiten dieser Partnerübung in mehreren Stufen.

Zuerst werden die Rollen zwischen aktivem und passivem Part klar getrennt, bis hin zur Integration in die Push-Hands-Routine.

Interessiert? Dann schaut gerne vorbei!

Sasa Krauter:

ist Diplom-Sportpädagogin und seit über 3 Jahrzehnten begeisterte Taiji-Praktizierende.

Sie ist Lehrerin der **WCTAG** und hier auch in der Ausbildung für angehende Lehrkräfte tätig.

Als langjährige **Zen-Schülerin** und **Taiji-Lehrerin** ist sie seit vielen Jahren fasziniert von der umfassenden Wirkung von körperlichem und mentalem Training auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Workshop:

Ruhe und Gelassenheit sind Voraussetzungen, um wahrnehmen zu können, um „Kraft zu hören“ (听劲 ting jin). Dies üben wir, wenn wir uns zurückziehen, Abstand schaffen von der Welt und beständig die Aufmerksamkeit nach innen richten, indem wir alleine unserer täglichen Taiji-Praxis nachgehen.

Tuishou (Pushhands) bietet nun die wundervolle Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu treten. Voraussetzung für einen wirklichen Kontakt ist das eigene Bewusstsein, das Bewusstsein meiner selbst.

In den Taiji-Formen übe ich, diesen Raum in anspruchsvollen Bewegungen zu füllen und zu bewahren, ich übe also die Taiji-Prinzipien in der Bewegung. Durch das Pushhands kann ich diese Prinzipien zu zweit umsetzen und überprüfen, inwieweit diese Übersetzung gelingt.

So gesehen ist **Pushhands Taiji zu zweit**.

In meinem Unterricht möchte ich ausgehend von der Stehmeditation, wie sie **Chen Xiaowang** in der WCTA unterrichtet, in Kontakt gehen mit einem Gegenüber und gemeinsam üben Kraft zu hören, zu verstehen, umzulenken und eigene Kraft dazuzugeben.

Mal mehr meditativ, mal mehr „kämpferisch“ je nachdem worauf wir uns mit unserem Gegenüber einigen.

Mirke de Kruijf:

Vor 10 Jahren begann ich mit TaiChi mit **Judith van Drooge** (Inner Touch Tai Chi). Sie unterrichtete mich im Yang-Stil von Meister **William C.C. Chen**. Neben der Handform brachte sie mir mehrere Waffenformen und Pushing Hands bei. Ich lernte Wettkämpfe kennen und nahm sogar am World Championship in Taiwan teil. Im täglichen Leben bekam ich mehr Interesse daran, Tai Chi zu unterrichten. Angeleitet von Judith, begann ich 2018 selber zu unterrichten, und erlangte eine in den Niederlanden staatlich anerkannte Berufsbezeichnung: "Kampfkunstlehrerin in der Disziplin Tai Chi". Seit September 2023 besitze ich meine eigene Schule und gebe 17 Kurse pro Woche.

Workshop: Balance Spiel für Zwei

Wir werden mit dem Gleichgewicht spielen, und nach dem Yin und Yang in uns selbst und den anderen suchen.

Wir erforschen die "Kunst" in der Kampfkunst Tai Chi, wo sich Techniken und Absicht treffen. Wir werden einige Übungen aus Partnerformen und Freier Bewegung nutzen. Wir untersuchen und bekommen neue Erfahrungen, die in Eurem Tai Chi und beim Pushing Hands genutzt werden können.

Anmeldeformular

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



Anmeldung zum „Drachen und Tiger“ Treffen 2024

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: 130,00 Euro / Frühbucherrabatt bis incl. 15. Juni 2024: 100,00 Euro

Mittagessen: **vegetarisch**
Fr 0 Sa 0 So 0

nicht vegetarisch
Fr 0 Sa 0 So 0

pro Person und Tag: **16,50 Euro**

Voranmeldung notwendig, damit wir für alle sorgen können!

.....
(Ort, Datum)

.....
(Unterschrift)

Freiwillige Angaben:

Ich mache Tai Chi Chuan seit:

Bei (Schule, Organisation, Lehrer/in):

