

22. Drachen und Tiger Treffen 20. - 22. Juni 2025



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 Bröddlin** 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,-€, 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.

Programm 2025

	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30	Nicholas Bachmann	Mirke de Kruijf	Francine Tran Cong
-			
10.30	Mike de Kruijf	Godfrey Dornelly	Godfrey Dornelly
Uhr	Laura Stone	Lauren Smith	Nicholas Bachmann
11.00	Lauren Smith	Laura Stone	Lauren Smith
-			
13.00	Francine Tran Cong	Nicholas Bachmann	Laura Stone
Uhr	Godfrey Dornelly	Francine Tran Cong	Mirke de Kruijf



Kontakt:
 Brigitte Krafft
 Riederstr. 115
 27321 Thedinghausen
 Tel.: 04204 / 7931 (incl. AB rund um die Uhr)
 oder
taichi-bremen@gmx.de



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 5. Juni 2025** 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:

Information für uns von den Köchen:

Wir freuen uns dieses Jahr wieder für Euch vor Ort unseren kulinarischen Beitrag leisten zu dürfen.

Danke für das tolle Feedback vom letzten Jahr!

Wir hoffen auch dieses Mal ein umfangreiches und abwechslungsreiches Angebot bieten zu können.

Von Freitag bis Sonntag wird es **täglich** ein **Fleischgericht** und ein **vegetarisches Gericht nebst Beilagen** zur Auswahl geben.

Zusätzlich bieten wir **verschiedene Salate** und **Saucen** an, sowie **Brot, Obst** und eine **Auswahl an Bio-Käse**.

FREITAG:

Geflügel Curry und Gemüse Curry mit zweierlei Reis

SAMSTAG:

Hackfleisch Tomaten Pfanne und mediterrane Gemüse Pfanne mit zweierlei Nudeln

SONNTAG:

Geschnetzeltes mit Spätzle und Pilz Kartoffel Gulasch

Beste Grüße

DIRK UND MATZE

Bitte verbindlich anmelden! Pro Person und Tag: 17,50 €

Wer möchte, kann zum Essen auch Kaffee oder Mineralwasser erwerben.

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 Teilnehmenden 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, auch Lehrende der jüngeren Generation einzuladen, damit diese Bewegungskunst tatsächlich weiter gegeben wird.

Nicholas Bachmann, Godfrey Dornelly, Mirke de Kruijf, Lauren Smith, Laura Stone, Francine Tran Cong

Nicholas Bachmann:

Seit 2008 Schüler im Zhang Sanfeng Wuguan Mülheim und fortlaufende Ausbildung im Wudangpai. Seit 2014 Meisterschüler von Shifu Zhou Wei He (Jo Augustin).

Workshop:

Wie schon im letzten Jahr mein älterer Bruder Xi Wu (Alex Klepp), möchte ich mit Euch in das Fang Song Gong eintauchen. Fang Song wird gerne übersetzt mit „Entspannen“ und ist

bekanntermaßen ein grundlegendes und wichtiges Prinzip für das Taiji. Es bedeutet aber auch soviel wie „Loslassen“ oder „Zulassen“.

Es wird schnell klar, dass dieses Prinzip über rein körperliche Entspannung hinausgeht. Die Partnerübung des Fang Song Gong lässt uns in einem geschützten Rahmen diese Entspannung erfahren und wir können gemeinschaftlich vielleicht die ein oder andere Verspannung entdecken und loslassen.

Zum Aufwärmen vorab erarbeiten wir uns das Re Shen Fa, das passenderweise so viel wie „der heiße Mensch“ bedeutet. Bei diesem recht kompakten Qi Gong System kommt nicht nur ordentlich Temperatur auf. Es werden insbesondere das untere Dan Tian und der unteren Rücken intensiv bearbeitet. Eine wunderbare Vorbereitung also für das Push Hands. Ich freue mich auf Euch!

Godfrey Dornelly:

1988 fing ich an bei **Dan Docherty** Tai Chi zu lernen. - Nachdem ich einen Artikel darüber gelesen hatte, daß er bei einem Süd-Ost-Asiatischen Wettkampf als Tai Chi Praktizierender gewonnen hatte, wurde ich neugierig auf diese mysteriöse Kunst, die Tai Chi genannt wird. Seitdem ich angefangen habe, Tai Chi zu praktizieren, habe ich jeden Tag einige Stunden geübt, etwas, daß ich heute noch täglich tue. Es war mir wichtig, jede Bewegung meines Lehrers genau zu beobachten und ihn nach dem besten meiner Möglichkeiten zu kopieren, während er die Klasse durch die Form führte. Ich betrachte mich als sehr vom Glück bevorzugt, daß sich mein Lehrer die Zeit nahm, meine vielen Fehler zu berichtigen. Dies half mir, einen akzeptablen Level in der Kunst des Tai Chi zu erreichen. Er bestand darauf, daß ich das innerste Prinzip des Tai Chi aufrechterhalten sollte, welches ist, immer die Balance zwischen Yin und Yang zu erhalten, sowohl während des Übens, als auch im Leben. - Ich praktiziere Tai Chi, um mein physisches, emotionales, psychologisches und spirituelles Wohlbefinden zu vervollkommen und auch, um das, was ich gelernt habe, an andere weiter zu geben.

Workshop:

Bei dem Treffen möchte ich eine Daoyin-Folge unterrichten, etwas Selbstverteidigung, Bewegungen mit Partnern, um bei unserem Verständnis für Pushing Hands (Tui Shou) zu helfen, und eine Geh-Übung, die für Gleichgewicht, Koordination und unser Verständnis für den Wechsel von Yin und Yang hilfreich ist.

Mirke de Kruijf:

Vor 11 Jahren begann ich mit Tai Chi 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:

Mit den Dingen, die wir letztes Jahr geübt haben, möchte ich fortfahren. Von Übungsmustern mit Partner zu freiem Spiel gelangen. Absicht, Erdung und Yin und Yang erforschen. Von den Grundlagen zum Spielerischen. Die Kunst in der Kampfkunst Tai Chi suchen, wo sich Techniken und Absicht treffen. Alle Level sind willkommen, nützlich für AnfängerInnen.

Lauren Smith:

Seit über 30 Jahren Ausübung der Inneren Kampfkünste, besonders Tai Chi Chuan / Yang Stil und Ba Gua. Gelernt bei Zhang Laoshi, Ken Duhamel, Serge Dreyer, Lai Kanzhou.

Weitere Disziplinen: Feldenkrais und Bothmer Gymnastik

Workshop: Die Arbeit, die wir tun wollen, beinhaltet häufig Partnerübungen und/oder Massage. Die Körperarbeit dient als Basis für Pushing Hands.

Tag 1: Übungen zur Verbindung mit der Erde

Schwerpunkt auf dem unteren Körper, Solidität, Sich nach unten Bewegen, Zentrieren

Tag 2: Übungen zur Verbindung mit dem Himmel

Schwerpunkt auf dem Oberkörper, Raum erfühlen, Sich nach oben und außen bewegen

Tag 3: Himmel und Erde in Zusammenhang bringen

Verbindende Übungen, Zentrale Achse

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).

Workshop:

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.

Francine Tran Cong:

Francine ist Inhaberin des Titels: Zertifikat für professionelle Qualifizierung für Assistenz Professur der Kampfkünste (CQP APAM) . Unter anderem besitzt sie auch ein Diplom in therapeutischem QiGong des Shao Yang Instituts in Lyon.

Sie beherrscht Handformen aus dem Chen-, Yang-, Wudang- und Wu-Stil, sowie Waffenformen mit Fächer, Schwert und Stock.

Sie nimmt an Tai Chi Wettkämpfen für Handformen, Schwert oder Fächer teil.

Workshop:

Wir beginnen mit einem langsamen Aufwärmen, wobei wir uns auf die Arbeit am unteren DAN TIEN rund um die zentrale Achse und 6 wesentliche Punkte konzentrieren. Ziel dieser Arbeit ist es, den Körper sanft aufzuwecken und jeden Teil bewusst zu mobilisieren.

Diesen ersten Ansatz werden wir mit einer Minisequenz weiter untersuchen, deren Lernen in drei unterschiedliche und unabhängige Teile unterteilt wird, die jedoch verknüpft werden können. Das ist DAN DAO.

Der zweite Teil besteht aus einzelnen Übungen zum Spüren der inneren Kraft des DAN TIEN und seiner Kommunikation mit dem mittleren und oberen DAN TIEN. Es werden Ideen vorgeschlagen, um diese Bewegungen in FAJIN auszudrücken (optionale Arbeit).

Abschließend werden die Übungen paarweise durchgeführt, um den Ausdruck der inneren Kraft, die vom DAN TIEN ausgeht, sanft und wohlwollend zu vermitteln.

Anmeldeformular

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



Anmeldung zum „Drachen und Tiger“ Treffen 2025

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. 5. Juni 2025: 100,00 Euro

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

nicht vegetarisch
Fr 0 Sa 0 So 0

pro Person und Tag: **17,50 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):