

23. Drachen und Tiger Treffen 19. - 21. Juni 2026



Zu unserem gewohnten Pushing Hands Treffens unter freiem Himmel bei Wildeshausen auf dem **Campingplatz Aschenbeck**, 27801 Dötlingen, laden wir Euch herzlich ein.
(Tel.: 0175 – 995 2775 Silvia Wefers)

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 2026

	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30	Karin Ahrens	Karin Ahrens	Hella Ebel
-			
10.30	Almut Schmitz	Mark van den Berg	Mark van den Berg
Uhr	Torben Sauerwald	Michael Coers	Torben Sauerwald
11.00	Michael Coers	Torben Sauerwald	Michael Coers
-			
13.00	Hella Ebel	Almut Schmitz	Almut Schmitz
Uhr	Mark van den Berg	Hella Ebel	Karin Ahrens



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 2026** 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:

Liebe(r) Teilnehmer'in,

Wir freuen uns, dass wir dieses Jahr erneut für Eure Verköstigung angefragt wurden. Vielen Dank für das tolle Feedback der letzten beiden Jahre.

Auch dieses Jahr wollen wir Euch mit einem abwechslungsreichen und spannenden Mittags Buffet begeistern:

Ein warmes fleischhaltiges und vegetarisches Gericht mit Beilagen, dazu verschiedene Salate, Brot, Obst und eine Auswahl feiner Bio-Käse.

Der genaue Menü-Plan wird ab Mitte April auf der Webseite einzusehen sein.

Unsere Intention war, die Preise insgesamt stabil halten zu können. Leider ist das durch die gestiegenen Preise, Löhne und Benzin nicht realisierbar. Und der Verein soll auch keine zusätzlichen Kosten übernehmen. Wir hoffen auf euer Verständnis.

Preis pro Mittagessen: 18,50 €.

Deshalb haben wir überlegt, dies alles All-inclusive zu machen.

Zum Essen gibt es Kaffee, Tee und Eistee gratis.

Gebt gerne ein Feedback.

Wir freuen uns auf den Juni.

Beste Grüße Dirk und Matze

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.

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

Unterrichtende: Karin Ahrens, Michael Coers, Hella Ebel, Torben Sauerwald, Almut Schmitz, Mark van den Berg

Karin Ahrens:

Die erste Annäherung ans Tai Chi Chuan erfolgte ab Oktober 1998 bei der VHS Bremen bis Herbst 2000. Nach 4-jähriger Pause habe ich dann im Tai Chi Chuan Bremen e.V. die richtige „Heimat“ für mein Lernen und Üben gefunden. Mein Lehrer seit Januar 2005 ist Dietmar Frenzel.

Seit 2008 Workshops, hauptsächlich bei den jährlichen Besuchen von Großmeister William C.C. Chen (Hand- und Schwertform, Boxen) in Bremen; weitere bei unterschiedlichen Lehrern, meist im Rahmen von Drachen & Tiger.

Workshop:

Ich möchte mich mit den **Grundlagen** beschäftigen: Körpergefühl, die Haltungs- und Bewegungs-Prinzipien, Struktur.

Michael Coers:

Bewegungs-, Sport- und Präventionssportlehrer. Zertifizierter Taijiquan- und Qi Gonglehrer. Seit gut 40 Jahren in den Kampfkünsten unterwegs, seit 1997 Ausübung der Inneren Kampfkünste Taijiquan / Yang-Stil (GMHuang) in der Tradition von Cheng Man Ching, Cheng Hsin sowie des Qi Gong und Zen. Seit Jahrzehnten u.a. im Rahmen des Coolness- und Konflikttrainings mit Jugendlichen, aktuell an der Gesamtschule Schinkel, tätig.

Verheiratet, Vater dreier erwachsener Kinder.

Qi Gong bei Joachim Stuhlmacher; Taijiquan bei Lauren Smith, Hella Ebel und Epi van der Pol. Über 20 Jahre Schüler von Wee Kee Jin. Daneben gelernt bei Tony Ward und Peter Ralston. Erweiterung durch Ghislain de Taillandier und Douglas Wolf.

Workshop:

Die Wirkung der Energie innerer mentaler Bilder im Taijiquan

In meinen Workshops möchte ich euch dazu einladen, mit der Energie von inneren mentalen Bildern zu forschen und ihre Auswirkung auf unsere Präsenz im Raum sowie in der Interaktion wahrzunehmen.

Aufwärmung: - Myofasziale Schwungbewegungen

- Übungen zur Öffnung u. Erhöhung der Durchlässigkeit der Gelenke (SP: Schultergelenk)

Ausrichtung/Aufrichtung (Zhan Zhuang) zwischen Himmel und Erde:

- Bedeutung des Begriffs „Tensegrity“ für unsere Haltung sowie unser Bewegen

- Übung von „Zhong“ und „nine down“ in der Stehenden Säule nach Douglas Wolf u.A.

Natürliches Gehen zwischen Himmel und Erde:

- Übungen zum Gehen mit Leichtigkeit und Verbundenheit

Partner*innenarbeit – Interaktion: - Erspüren der verschiedenen Qualitäten von mentalen Bildern („States of standing“)

- mentale Bilder und ihre Anwendung in Pushing-Hand-Patterns

- Übertrag der Erfahrungen in kleine Formstücke („move like the form“)

- spielerische, freie Übungen mit mentalen Bildern

Der Workshop findet im spielerischen und heiteren Miteinander sowie im State of „Non Fighting / two become one“ statt. Jede*r ist herzlich zum „feinstofflichen Taijilabor“ eingeladen.

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

Workshop:

Wenn wir uns im Freien Pushen mit einem Partner, einer Partnerin bewegen, vergessen wir oft die **Taiji-Prinzipien anzuwenden**. Deshalb ist es schön uns im Unterricht beim Treffen daran zu erinnern. Das werden wir mit festgelegten Übungen zum Neutralisieren und Aussenden der entspannten Kraft aus der Basis erforschen. Je klarer die Kraft neutralisiert wird, desto leichter und müheloser kann der Push angewendet werden. „Bei einem guten Push hebt es beide Beine vom Boden und beim Landen auf der Erde lächelt man.“ (Meister Huang)

Torben Sauerwald:

Ich bin seit 2005 Schüler im Zhang Sanfeng Wuguan in Mülheim an der Ruhr und übe mich seither im Taijiquan, Xing Yi Quan und Xing Yi Bagua des Wudang. Seit 2020 hat mich Shifu Zhou Wei He (Jo Augustin) auf meine Bitte als Meisterschüler angenommen.

Workshop:

Ich möchte mit euch in meinem Workshop ins Xing Yi Bagua des Wudang Pai eintauchen. Das Bagua Zhang gehört zu den drei großen inneren Kampfkünsten – Taijiquan, Xing Yi Quan und Bagua Zhang.

Die hier gezeigte Form des Baguas beinhaltet viele Elemente des Xing Yi, und wird daher als „Xing Yi Bagua“ bezeichnet. Charakteristisch für diese innere Kampfkunst ist das ständige Gehen auf einer gedachten Kreislinie sowie zahlreiche Dreh- und Spiralbewegungen. Mit dem Bagua werden innere und äußere Fähigkeiten, Körper und Geist gleichermaßen trainiert und wer regelmäßig übt, kräftigt Rücken und Beine und verbessert seine Beweglichkeit. Es hat also einen sehr hohen gesundheitlichen Wert (Yangsheng), ist aber gleichzeitig auch eine sehr wirksame Kampfkunst.

Um euch einen ersten Einblick in diese Kampfkunst zu gewähren, möchte ich mit euch Grundübungen und ein kurzes Warmup mit spezifischen Bewegungen aus dem Bagua machen. Wenn es die Zeit zulässt, würde ich auch einen kleinen Ausflug ins Xing Yi Quan wagen.

Das Song ist nicht nur im Taijiquan eine sehr wichtige Grundlage, sondern es gehört genauso zum Bagua als auch zum Xing Yi. Daher widmen wir uns am Ende jeder Unterrichtseinheit dem Yangsheng-Pushen.

Almut Schmitz:

Sie begann ihre Taiji-Laufbahn in den 1980er Jahren bei Christel Proksch mit der Zheng-Manqing-Form und der traditionellen Yang-Stil Langform, die sie bei Sui Qingbo vertiefte. Seit den Neunzigern lernt sie Chen-Stil Taijiquan bei Jan Silberstorff und Chen Xiaowang. Weitere Lehrerinnen und Lehrer haben ihren Weg immer wieder inspiriert. Almut unterrichtet Taijiquan und Qigong seit etwa 40 Jahren und war 25 Jahre Redakteurin des Taijiquan & Qigong Journals.

Workshop:

Widerstand aufgeben

Einer auf uns wirkenden Kraft keinen Widerstand entgegenzusetzen ist eine der größten Herausforderungen beim Tuishou (Pushing Hands). Wir werden anhand einer zweihändigen Tuishou-Routine aus dem Chen-Stil die leibhaftige Erfahrung machen, wie wir unseren Handlungsspielraum erweitern, indem wir unseren Widerstand aufgeben. Diese Erfahrung ist auch gut auf nicht-körperliche Auseinandersetzungen übertragbar.

Mark van den Berg:

Er begann seine TaiJi Reise 1999 mit seinem Lehrer Willem Kienhuis, der ihn 2001 zu Luis Molera schickte. Luis stellte ihm den Stock vor, und die Verbindung zur Waffe war erfolgt. Immer wenn Luis kam, nahm Mark an seinem Unterricht in den Niederlanden teil. Mark begann mit Judith van Drooge zu üben und wurde von ihr Hans Lauxen vorgestellt, bei dem er seitdem trainiert.

Mark begann mit Taijiquan wie es in den Niederlanden üblich ist: Mit einer Betonung auf Gleichgewicht und ruhigen, fließenden Bewegungen. Allerdings entdeckte er bald, daß ihn der Selbstverteidigungsaspekt dieser Kunst zunehmend anzog. Er gibt dieses Wissen seinen Schülern weiter und erlaubt dabei jedem seine eigene Geschwindigkeit für dessen persönliche Entwicklung. Er gibt den sanften Bewegungen des Taijiquan eine Bedeutung, indem er den Zweck und die Absicht dahinter sowohl physisch als auch mental enthüllt. Wenn es sich nur um die Bewegungen handelt, ist es, wie er sagt, -"nur ein kleiner Tanz"- , aber so wie Intention dazu kommt, eröffnet sich eine ganze Welt.

Workshop:

Nach ein paar Qigong-Übungen mit dem **Stock** werden wir uns einige Grundlagen des langen Stocks ansehen, sowohl individuell als auch mit PartnerIn. Und dann werden wir in die Welt von Form und Funktion eintauchen. Wie werden verschiedene Stockform-Übungen und -Bewegungen erforschen und dann deren Umformung zu Anwendungen erleben.

