

# **ERNEUT IN HEILBRONN**

**Seminare mit**

**Volker Jung**



Tai Chi Forum Deutschland

vom **06. bis 08.07.2012** in Heilbronn-Frankenbach

**Anwendungen und Partnerübungen  
des Tai Chi Chuan  
und Tai Chi Jian (Schwert)**

**Qi gong (Qi Trennen, 5 Elemente)**

**Tai Chi Chuan Vertiefung**

Veranstalter:

**Tai Chi Forum Heilbronn  
Kampfkunst und Gesundheit  
Sandra Eckstein**

## Kursinhalte

### **Anwendungen und Partnerübungen Handform (Freitag, 06.07.2012 17-21 Uhr)**

Tai Chi Chuan ist nicht nur ein Gesundheits- und Entspannungstraining, sondern hat seine Wurzeln in der Kampfkunst. Wissen, was die einzelnen Bewegungen der Form bedeuten, macht ihr Lernen viel klarer und Details bleiben besser im Gedächtnis. Das Üben dieser Kampfanwendungen mit einem Partner zeigt einem, wie stabil man steht, wie man mit Energie statt Muskelkraft weich aber dennoch effektiv auf Angriffe reagieren kann und bringt ein neues Verständnis für den ursprünglichsten Aspekt des Tai Chi Chuan. Auch Praktizierende anderer Kampfkünste sind herzlich willkommen!

### **Anwendungen und Partnerübungen Schwertform incl. Formkorrektur (Samstag, 07.07.2012 10-16 Uhr)**

Grundlage dieses Seminars ist die Schwertform nach Meister Wei Lun Huang. Das Seminar beginnt mit Formablauf und -Korrektur. Danach stehen die Kampfanwendungen der Bewegungen im Vordergrund ebenso wie Partnerübungen und Schwertpushhands. Hierfür bitte nur Holzschwerter verwenden.

### **Qigong: Qi trennen (Separate 2 Qi) unter dem Aspekt der 5 Elemente (Sonntag, 08.07.2012 10-12 Uhr)**

Ein schönes aber einfaches Qigong-Set, in dem man Kontakt zu den Energien von Himmel und Erde aufnimmt, sie spürt und wieder trennt. Unter dem Aspekt der 5 Elemente (Wandlungsphasen) betrachtet bekommt diese Übung ein „neues Gesicht“ und verhilft uns zu weiteren Erkenntnissen.

### **Tai Chi Chuan: Formvertiefung mit den Erkenntnissen vom Vormittag (Sonntag, 08.07.2012 13.30-15.30 Uhr)**

Wir laufen insbesondere den 1. Teil der langen Yang-Stil-Form und nutzen die Erkenntnisse des Vormittags, beobachten wie sich diese neuen Aspekte (Himmels- und Erdqi, 5 Elemente) auf die Form und deren Energetik auswirken

## Volker Jung

praktiziert seit frühester Jugend Kampfsport, später dann Kampfkunst, insbesondere Tai Chi Chuan und weitere innere Künste.

Er gründete 1992 das Tai Chi Forum Deutschland und bildet seit 1994 Lehrer für Tai Chi Chuan aus. Mehr Informationen über Volker Jung und das Tai Chi Forum Deutschland auf [www.tai-chi.de](http://www.tai-chi.de)

## Zeiten und Orte

Freitag, 06.07.2012 17-21 Uhr Treffpunkt: Parkplatz vorm Vereinsheim im Ried, Riedweg 52, 74078 Heilbronn-Frankenbach – wir trainieren draußen!

Samstag, 07.07.2012 10-16 Uhr und Sonntag, 08.07.2012 10-12 Uhr und 13.30-15.30 Uhr  
Vereinsheim im Ried, Riedweg 52, 74078 Heilbronn-Frankenbach

Bei schönem Wetter wird auch dieser Unterricht im Freien stattfinden. Änderungen vorbehalten

## Preise

### **Anmeldeschluß: 24.06.2012**

Freitag: 80 € / Samstag 90 € / Sonntag Vormittag: 40 € - beide Seminare 70 € / ALLE 3 Tage 220 €  
Mit der Anmeldung sind 50% der Gebühr fällig. Erst nach Geldeingang ist tatsächlich ein Platz reserviert.

### **Bei Anmeldung bis 15.05.2012:**

Freitag 60 € / Samstag 70 € / Sonntag Vormittag: 30 € - beide Seminare 55 € / ALLE 3 Tage 165 €

### **Mindestteilnehmerzahl jeweils 8 Personen**

## Anmeldung und Organisation

Tai Chi Forum Heilbronn – Kampfkunst und Gesundheit

Sandra Eckstein – Weidenmannsgasse 5 – 74078 Heilbronn Tel. 07131 41129

info@tai-chi-heilbronn.de – [www.tai-chi-heilbronn.de](http://www.tai-chi-heilbronn.de)

Bitte Anmeldeformular per mail oder telefonisch anfordern  
oder als pdf-Dokument von der Website laden und an die Veranstalterin senden.