

Anmeldung zu den Seminaren und Workshops

Mail kd@zendo-forum.de | **Fon** 06172.943 924

Einsteiger-Seminare

QiGong & TaiJi Quan

Termine

Samstags von 11.30 - 13.00 Uhr

04.09.2010

02.10.2010

06.11.2010

Kursleitung

Karin Dietrich

Teilnahmegebühr

15,00 Euro

Vorkenntnisse

Keine.

Workshops

InternalPower KungFu

Schwerpunkte

Dantien | YiJinJing | Power-Stretching

Termine

Samstags von 14.00 – 16.00 Uhr

04.09.2010

02.10.2010

06.11.2010

Workshop-Leitung

Elmar Wetzell

Teilnahmegebühr

30,00 Euro (Forumsschüler 20,00 Euro)

Vorkenntnisse

Die Workshops sind für alle geeignet, die interessiert sind an inneren Bewegungskünsten und Kampfkunstformen und eine Grundfitness in Beweglichkeit und Ausdauer haben.

Alle Workshop-Inhalte / Informationen

Anmeldung für alle Seminare und Workshops.

Mail: kd@zendo-forum.de | **Fon** 06172.943924 | **Fax** 06172.943916

Ziele der Workshops. Ziel ist es, das Bewusstsein und Verständnis für die Arbeit mit den Inneren Energien/Kräften zu vertiefen und die Prinzipien des TaiJi und QiGong besser zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.

QiGong und TaiJi für Einsteiger

TaiJi Quan und QiGong sind chinesische meditative Bewegungssysteme.

- > **Charakteristisch für QiGong-Übungen** sind die verhältnismäßig einfachen, sanften, elastischen Bewegungen und ihre deutlich wahrnehmbaren gesundheitlichen Wirkungen. **Ziel der Übungen** sind die Aktivierung und Koordinierung der körperlichen und psychischen Ebenen, um den Gesamtorganismus zu harmonisieren und zu entspannen. Die Übungen dienen somit der Körperstärkung. Nach dem Seminar ist der **Einstieg in einen laufenden Kurs des Zendo-Forums** möglich.
 - > **TaiJi Quan (Yang-Stil)** ist Meditation in Bewegung. Weich-fließende, harmonische Bewegungen werden zu einem Formablauf verbunden und fördern die geistige Entspannung. Bei der Ausübung des festgelegten Bewegungsablaufes (der Form) zählt, ob Sie sich wohlfühlen und nicht Ihre persönliche Konstitution und Leistungsfähigkeit. Es ist ein Weg, der bei regelmäßiger Ausübung zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt und nachhaltig das körperliche und geistige Wohlbefinden steigert.
 - > **Seminarinhalt:**
 - QiGong **8 Brokate** nach unserem **Meister George Xu**
 - Vorbereitende QiGong-Übungen zum Erlernen der Form Teil 1 (kurze Form)
 - Theoretische Grundlagen und Prinzipien des TaiJi und QiGong.
- Nach dem Seminar ist der **Einstieg in einen laufenden TaiJi- oder QiGong-Kurs unseres Forums** möglich.

Was sind die 8 Brokate?

Das QiGong 8 Brokate (chines. BaduanJin) entstand in China vor ca. 1500 Jahren. Die Namensgebung (Brokat = kostbarer Seidenstoff) hebt die Bedeutung dieses QiGongs hervor. Diese Übungsreihe

- öffnet die Meridiane (Energiekanäle des Körpers) und harmonisiert so den Energiefluss zwischen innen/außen, oben/unten, rechts/links sowie hinten/vorne
- wirkt umfassend, beruhigend und entspannend - körperlich und mental
- fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule (Lenden-, Brust- und Halswirbel) und hilft bei Problemen im Schulter- und Nackenbereich
- enthält auch dynamische Übungen, die den Kreislauf und Energiefluss anregen.

Das vollständige Set können Sie in 10 - 15 Min. ausführen. Deshalb ist es einfach, diese Übungen (auch einzeln) in Ihren Alltag zu integrieren.

InternalPower KungFu

InternalPower bedeutet „Innere Kraft“ (NeiJing), die man durch mentale und physische Techniken stärken und wieder zum Fließen bringen kann.

KungFu wird in den Medien fälschlicherweise oft als aggressive Kampfkunst dargestellt. KungFu ist jedoch eine „Lebenseinstellung“ und bedeutet soviel wie

- diszipliniertes, kontinuierliches körperliches und geistiges Üben
- die Bereitschaft, sich für seine Sache ohne Aggression zu engagieren
- seinen persönlichen Weg zu gehen, ohne anderen Lebewesen oder der Natur zu schaden.

InternalPower KungFu ist ein effektives körperliches und mentales Trainings-System, das also der Stärkung und Kultivierung der Inneren Kraft – der Lebensenergie dient. Es besteht aus folgenden Säulen:

1. **Traditionelle, dynamische QiGongs** (z.B. 8 Brokate, Yi Jin Jing, 5 Tiere) und **Power-Stretching**
2. **Innere Kampfkunst-Techniken** (z.B. aus dem TaiJi Quan oder dem XingYi Quan) und deren Anwendung
3. **stille QiGongs** (im Stehen, Sitzen oder Liegen) und **RuJing** (TCM-Meditation)
4. **Techniken zur Harmonisierung der Atmung**
5. **Einführung in die TCM und den Taoismus**
 - Die Bedeutung von sauberer **Luft (Sauerstoff)**, sauberem **Wasser** und **vitalstoffreicher, biologischer Nahrung** für unsere Gehirn- und Körper-Zellen, unsere mentale und physische Gesundheit und unser Leben
 - Der **Zusammenhang** zwischen **Dantien und Bewegung** (-> Dantien bewegt den Körper)
 - Die **Philosophien des Taoismus und Zen**
 - Die grundlegenden Begriffe der **Traditionellen Chinesischen Medizin** (TCM), wie z.B. die **5 Elemente** oder **Wandlungsphasen** (Wasser, Feuer, Luft, Holz, Metall), **Yin & Yang, Qi** (Lebensenergie), **Meridiane** (Energie-Leitbahnen), **Organkreisläufe**
 - Die **Wirkungen von Bewegungen, Entspannungsübungen und Meditation auf das komplexe System unseres Geistes und Körpers** (z.B. Gehirn, Organe, Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und auch das **Hormon- und Immun-System**).

Ziel des InternalPower KungFu ist es, Ihnen Wege zu zeigen, Ihre **Innere Kräfte** (wieder) besser zu spüren, zu steigern und zu kultivieren. Denn die Anforderungen an uns, die Gesellschaft und Natur in der wir leben wachsen:

- die Politik ringt um Reformen, bringt diese aber nicht so recht auf den Weg
- Reizüberflutung durch die verschiedenen Medien
- Zwischenmenschliche Konflikte werden größer
- Der Erfolgsdruck im Berufsleben steigt immens; Frust, Hektik, Stress, Aggression und Resignation und Zukunftsangst nehmen zu – ein entspannendes Privatleben kommt zu kurz
- Verschmutzung der wichtigsten Grundlagen unseres Lebens wie Luft, Wasser und Nahrung.

Deswegen ist es nicht verwunderlich, dass Probleme wie z.B. Schlafprobleme, Herz-Kreislauf-Schwächen/ Herzinfarkt, Magen-Darm-Beschwerden, Burnout zunehmen.

Was können Sie mit InternalPower KungFu erreichen?

- Ihr **Immunsystem** und Ihre **körperliche und mentale Fitness** stärken und harmonisieren
- Ihre **Leistungsfähigkeit** verbessern
- ein besseres **körperliches Bewusstsein** entwickeln und sich wieder mehr „aus der Mitte“ bewegen, was auch z.B. Golf- und Tennisspielern ein neues **Bewegungsgefühl** verleiht und Blockaden löst
- Ihre **kreativen Potenziale** wieder besser nutzen (-> **Persönlichkeitsentfaltung**)
- sich Ihre verborgenen Energiereserven bewusst machen, gestaute oder blockierte inneren **Energien** wieder zum **Fließen** bringen und regulieren
- mental zur **Ruhe** kommen (den Geist beruhigen) und Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern
- Ihre **Batterien** aufladen.

Insgesamt können Sie Ihr **körperlich-geistiges Wohlbefinden** steigern, mit mehr **Ruhe** und **Gelassenheit** Ihre Aufgaben als Unternehmer, Manager oder Führungskraft angehen und **das wirklich Wichtige im Leben** erkennen und umzusetzen.

KungFu-Meister George Xu (Xu Guo Ming)



Unser KungFu-Meister George Xu lebt in San Francisco und lehrt seit 45 Jahren weltweit die chinesischen inneren Kampfkünste (Internal Martial Arts) wie z.B. TaiJi Quan, XingYi Quan, LanShou (Shaolin), Schwert, Säbel, Stock und klassische QiGongs wie z.B. YiJinJing, Drachentor oder 5 Tiere.

Außergewöhnlich sind seine Fähigkeiten, innere und äußere Kraft zu verbinden und dies auch bildhaft vorzuführen.

2004 gründete George Xu in Shanghai die WACIMA (Worldwide Association for Chinese Internal Martial Arts), deren Präsident er seitdem ist.

Weitere Informationen und Videos zu George Xu findet Ihr im Internet, wenn Ihr z.B. bei Google und Youtube „George Xu“ eingibt oder auf www.mastergeorgexu.com/

Ebenen der Inneren Kraft. Meister George Xu unterscheidet drei prinzipielle Ebenen:

- die Körperkraft
- die Innere Kraft (NeiJing)
- das Qi (Kraft des Raumes)

Diese Ebenen werden durch QiGong entwickelt und kommen in den inneren und äußeren Kampfkünsten (Wushu) zum Einsatz. Innerhalb der einzelnen Ebenen gibt es noch zahlreiche Unterebenen. Im Training werden die verschiedenen Ebenen, sowie einzelne Aspekte innerhalb dieser Ebenen erläutert und anhand einfacher Übungen trainiert.

Unsere Vertragsbedingungen

Der Vertrag wird für die Dauer des Workshops / Seminars geschlossen. Mit der Unterschrift bestätigt der Teilnehmer/die Teilnehmerin, dass er/sie die vorliegenden Vertragsbedingungen anerkennt.

Die Teilnahmegebühren für das TaiJi- und QiGong-Einsteiger-Seminar betragen 15,00 Euro und für den InternalPower-Workshop 30,00 Euro. In den Gebühren ist die gesetzliche Mehrwertsteuer von 19% enthalten.

Die Teilnahmegebühren sind spätestens vor Beginn des Kurses fällig.

Mit der Buchung des Workshops / Seminars erklärt der / die TeilnehmerIn den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen und psychischen Anforderungen gewachsen zu sein. Hat der / die TeilnehmerIn eine chronische Erkrankung, die eine Teilnahme am Unterricht nicht gestattet oder besonders zu beachten ist oder tritt eine solche im Laufe des Kurses auf, so ist dies den Lehrern und Referenten unverzüglich mitzuteilen. Dies gilt auch für Auflagen, die dem / der TeilnehmerIn von ärztlicher Seite gemacht wurden und für den Unterricht von Bedeutung sein könnten.

Die Übungen und Anleitungen in den Kursen ersetzen bei Vorliegen von Leiden oder Krankheiten nicht den Gang zum Arzt. Die Erkennung oder Behandlung eines Leidens oder einer Krankheit kann nur durch Konsultation eines Arztes erfolgen.

Der / die TeilnehmerIn verpflichtet sich, während des Workshops / Seminars den Anweisungen des Coaching-Personals zu folgen. Das Forum bzw. das Coaching-Personal trägt keine Haftung für Schäden, die aus der Teilnahme an den Workshops / Seminaren bei Teilnehmern oder Dritten entstehen, soweit sie nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit des Forums-/Personals beruhen.

Für mitgebrachte Kleidung, Wertgegenstände und Geld wird keine Haftung übernommen.

Sollte der Kurs in andere Räume im Raum Bad Homburg verlegt werden müssen, bleibt dieser Vertrag davon unberührt.

Bitte beachten!

Die Veranstaltungen sind kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlung. Die Erkennung oder Behandlung eines Leidens oder einer Krankheit kann nur durch Konsultation eines Arztes erfolgen.