

# Wochenendlehrgänge 2010

Alle mit einem \* versehenen Kurse sind für Anfänger geeignet!  
Im Zweifelsfall bitte Rücksprache mit dem Kursleiter halten.

Die angegebenen Kursgebühren sind inkl. 19 % MwSt.!

[Anmeldeformular für Wochenendlehrgänge 2010 \( PDF\)](#)

| [Xingyi Grundausbildung](#) | [5 Elemente Meditation + Atmung](#) | [Qi Gong Ausbildung an WE.](#) | [Push hands und San Shou Formen](#) | [Aufbaustufen Ausbildungen 1 + 2](#) |

| [Meisterkurse in verschiedenen Forumschulen](#) | [Meisterkurse mit Sha Junjie + Li Bin](#) | [Liu He Ba Fa Tagekurse](#) | [2. Liu He Ba Fa Ausbildung an WE.](#) |

[3 Kreise Prinzipien 5. Ebene](#) | [1. Lan Shou-Ausbildung](#) | [2. neue Qi Gong Ausbildung des Forums](#) |

**Verehrte Neuinteressenten, liebe Langzeitkunden des Tai Chi Forums und des Internal Art Forums Deutschland,**

wir freuen uns, Ihnen unsere für 2010 geplanten Kurse vorstellen zu dürfen.

Wir möchten Ihnen Allen damit einen möglichst langen Planungshorizont für Ihre persönliche Auswahl im kommenden Jahr 2010 und darüber hinaus anbieten. **Deshalb bieten wir Ihnen an dieser Stelle nicht nur die wirklich aktuellen Angebote für das kommende Jahr 2010, sondern auch der besseren Übersicht wegen, für jeden, den es wirklich interessiert rückblickend auch die Arbeitsfelder der vergangenen 6 Jahre.** Dadurch können Sie die Komplexität und Vielfalt unserer Aus- und Fortbildungsarbeit sicherlich besser in seiner Tiefe verstehen. Uns liegt viel daran langjährig qualitativ hochwertige Fortbildungsarbeit zu leisten. Unser komplexes Konzept erschließt sich einem Menschen aber auch erst nachdem er es über mehrere Jahre an sich ausprobiert hat.

**Seit 2004 steht jedes Jahr unter einem Motto, welches den Hauptstrang der Arbeit eines Jahres beschreiben soll.**

**Das Jahr 2005 stand unter dem Motto: "Führen & Folgen"**

**Das Jahr 2006 stand unter dem Motto: "Zentrum + Gewichtsverlagerung, den 9 Hüftgeheimnissen und den 3 Frames".**

**Das Jahr 2007 stand unter dem Motto: " Super Prinzipien"**

**Das Jahr 2008 stand unter dem Motto: " Abschluß der energetischen Fuß-, Bein-, Becken-, und Hüftarbeit"**

**Ausführliche Bearbeitung und Beendigung des gesamten menschlichen Unterbaus von den Fußzehen, über die Füße, die Beine hoch, über Kniespirale bis hinauf in die Hüften, Leisten, Ileosakralgelenke, und die Energiepunkte Ming-Men und Solar-Plexus Zentrum.**

**Das Jahr 2009 stand unter dem Motto: " Neue Aus- und Fortbildungswege im traditionellen Tai Chi, Qi Gong + inneren Künsten**

- **Außerdem erstmals eine Liu He Ba Fa Ausbildung für den Formteil 2**
- **Weiterführung der Qi Gong Ausbildung aus 2007 + 2008**

**Die Jahre 2009 / 2010 werden dann mit dem Oberkörper, Hals, Nacken, Kopf und der Verbindung dieser Bereiche mit den Armen und Händen in neuen Sub Yin Yang Verhältnissen fortfahren. Diese Arbeit wurde innerhalb der Forumslehrer Aufbaustufen Ausbildungen noch nie zuvor in den vergangenen 12 Jahren Ausbildungszeit unterrichtet.**

**Das Jahr 2010 wird unter dem Motto der 2 neuen Annäherungswege in der Aufbaustufen Ausbildung stehen.**

**Weg 1 von unten nach oben: ( Von den Fußsohlen bis hinauf in die Dan Tien + Ming Men Region)**

**Weg 2 von oben nach unten: ( Vom Scheitelpunkt Bai Hui bis hinunter in die Dan Tien + Ming-Men Region )**

**Außerdem werden wir erstmals 3 einwöchige Reisen in die Schweiz anbieten in unser neues bevorzugtes Hotel in Beatenberg. Detaillierte Beschreibungen weiter unten.**

**1. Reise: Anfang Mai 2010 / Thema: Die 5 Elemente und die Formarbeit**

**2. Reise: Ende Juni 2010 / Thema: Die 5 Elemente und die Yin-, Yang, und die Neutral-Räume ( Space Energy )**

**3. Reise: Ende September 2010 / Thema: Die 5 Elemente und die Atmung**

**Außerdem werden wir erstmals seit 1996 dem Beginn unserer Lehrerausbildungen eine Xingyi-Quan Ausbildung anbieten. Nach den Liu He Ba Fa Ausbildungen der Jahre 2005 - 2010 werden wir eine weitere innere Kampfkunst inzwischen die 3. innere Kunst Xingyi Quan**

**als Ausbildungsgang anbieten.**

**Es wird vorerst keine weitere Tai Chi Grundstufen Ausbildungen mehr geben. Wir werden aber unsere Aufbaustufen Ausbildungen mit den Teilnehmern der vorangegangenen 13 Ausbildungs-Kurse weiter konsequent und gezielt fortführen in den nächsten Jahren.**

**Zusätzlich werden noch 2 weitere Ausbildungen auch in 2010 weitergeführt werden.**

**1. Unsere bereits seit 2005 laufende Liu He Ba Fa Ausbildung befindet sich nun in ihrer Aufbaustufe mit Form Teil 2 und den 6 inneren Harmonien.**

**2. Die in 2007 begonnene Qi Gong Ausbildung geht nun in die Endphase in 2010. Wir werden noch ca. 4 - 5 WE. in 2010 an die bereits gehaltenene 12 WE. dranhängen.**

**Das ausführlichere Programm des Jahres 2010 wird folgendes sein:**

**" Die Weiterführung der seit Jahren bereits andauernden konsequenten Weiterbildung in den 6 Vertiefungsstufen + 6 verbindenden Yin-Yang Prinzipien des standardisierten Lehrsystems".**

**Weil aber für viele Menschen heutzutage eine Ausbildung über 12 oder mehr Jahre kaum vorstellbar ist, haben wir uns zu einer neuen weiteren Zusammenlegung und Komprimierung unseres bisherigen Ausbildungs-Konzepts in 12 Teilschritten, den oben genannten 6 Vertiefungs-Stufen und den 6 verbindenden Yin-Yang-Prinzipien in 2 neue Konzepte entschlossen.**

**Diese werden wir erstmals in der Geschichte des Tai Chi Forums in 2010 unterrichten.**

**Wir werden nun 2 Wege der Annäherung an unsere wahre Mitte anbieten. Jeder der beiden Wege ist gleich gut und gleich effizient. Es gibt nur Menschen, die den Weg von oben nach unten eher bevorzugen, als den von unten nach oben.**

**Diese Menschen sind der Ansicht, das man von den dem Gehirn nahen Regionen des menschlichen Körpers ausgehend schneller lernt und diese Körper-Regionen leichter fühlen und führen kann als solche, die weiter vom Gehirn entfernt liegen. Für diese führt der Weg der ständig fortschreitenden Entspannung vom Kopf hinunter zu den Füßen. Man baut sein Yang schrittweise ab und findet in der Mitte seinen Ruhepunkt im Körper.**

**Ebenso gibt es Menschen, bei denen es genau umgekehrt ist. Sie wollen lieber von der Erde nach oben sich Stufe für Stufe hoch arbeiten im wahrsten Sinne des Wortes. Sie stehen mit beiden Beinen fest auf der Erde und möchten dieses gut geerdete Gefühl gerne langsam von unten nach oben auf den gesamten Körper übertragen. Diese Menschen bauen gerne Türme von unten nach oben auf. Man beginnt am Boden und setzt ein Teil sicher auf das darunter liegende. Somit entsteht nach und nach ein immer höher werdender Turm mit hoher statischer Stabilität. Es handelt sich dabei um einen Weg der permanent ein stetig wachsenden und aufsteigenden Yin-Anteil an der Wahrnehmung fördert.**

**Neuer Grund-Ausbildungsgang zur 3. inneren Kampfkunst die beim Tai Chi und Internal Arts Forum Deutschland nun im Jahre 2010 erstmals bundesweit angeboten wird: Wir bieten erstmals seit der Gründung des Forums eine eigenständige Xingyi Grundausbildung für die Jahre 2010 und 2011 an.**

**Xingyi Quan ( die Blitzbox-Kunst oder die 5 Elemente Faust ) ist eine mindestens 750 Jahre alte innere Kampfkunst, die früher beim chinesischen Militär sehr beliebt war.**

**Ganz in den Anfängen des Xingyi soll es nur ganze 5 Techniken gegeben haben. Jede dieser 5 Techniken soll die Essenz eines jeden der 5 Elemente zum Ausdruck gebracht haben. Eine Kampfkunst die nur aus 5 einfachen Techniken besteht, von denen eine jede tödlich effizient gewesen sein soll, war natürlich für die Militärs des alten China wie geschaffen. Man mußte den Soldaten nicht viel erklären und viel beibringen, sie mußten diese 5 Techniken immer wieder üben, bis sie diese vollkommen verinnerlicht hatten. Man übte diese Techniken auf den Märschen von einem Kriegsschauplatz hin zum nächsten, somit waren die Soldaten immer gut trainiert und körperlich topfit.**

**Letzten Endes kommt es einem Soldaten oder einem Kämpfer auf einem Schlachtfeld ja nur darauf an, selbst zu überleben und möglichst viele Gegner schnell auszuschalten. Deshalb war dieses System in den Jahrhunderten auf den Schlachtfeldern Chinas sehr beliebt.**

**Im Laufe der Jahrhunderte hat jeder Meister dieses Stils einige Bewegungen hinzugefügt, so daß über die Zeit ein sehr aufwendiges System entstand welches natürlich heute weit mehr als diese damaligen anfänglichen nur 5 Techniken verfügt. Neben den 5 Elementen bemühte man sich die Kampfqualitäten einzelner Tierarten zu studieren und versuchte die Essenz der Kampftechnik von 10 bzw. von 12 ausgesuchten Tieren zu studieren und diese auf die menschlichen Bewegungen zu übertragen. Dies ist über die Jahrhunderte wie ich meine sehr gut gelungen.**

**Für den heutigen friedlich Praktizierenden hat das System oder der Stil Xingyi einige Vorteile zu bieten:**

- **Es ist recht schnell zu erlernen, da die Techniken klar strukturiert sind und meist auf einer langen Gerade aneinander gereiht werden, so daß man immer gut hinter dem Lehrer herlaufen kann beim Erlernen. Man steht so gut wie nie Beim Erlernen plötzlich vor oder neben ihm und kann deshalb nicht sehen was der Lehrer gerade macht.**
- **Durch diese Geradlinigkeit wird das Element Metall sehr gut entwickelt und gestärkt. Metall steht für die Lungen und den Dickdarm in der TCM. Wir haben heute hier in Deutschland eine große Anzahl von der Depression gefährdeter Menschen. Schwache Lungenfunktionen leisten der Depression energetischen Vorschub. Also ein System was Lungen und Dickdarm, sprich das Metall Element des Menschen schnell stärkt ist heutzutage sehr willkommen. Meine Arbeit und langjährige Erfahrung in der Psychiatrischen Klinik bestätigen mir allwöchentlich diese Aussagen.**
- **Neben der Funktion des Lungen Stärkens schärft das Metall in geistiger Sicht auch die Konzentrationsfähigkeit, die Zielerfassung und die Zielerreichung. Man wird sehr viel besser geistig, wie auch körperlich und energetisch koordiniert**
- **Die Willens- und die Vorstellungskraft wird ebenso erhöht. All diese Qualitäten sind in der heutigen von Krisen geschüttelten Gesellschaft sicherlich eine große Hilfe das Überleben zu sichern.**
- **Als Nebenprodukt erhält man durch sein gesundheitlich und geistig aufbauendes Training nebenbei noch eine sehr effiziente Selbstverteidigungsart gleich mit dazu. In Zeiten in denen Menschen, die sich schützend vor andere Hilfsbedürftige stellen und dafür von brutalen und rücksichtslosen Schlägern schwer verletzt oder gar getötet werden, sicherlich auch eine Überlegung wert.**
- **Es macht geistig ungeheuer klar und man kann seine Prioritäten klarer erkennen und auch sicherer für deren Erfüllung eintreten.**
- **Außerdem macht es sehr schnell sehr fit, weil es körperlich sehr viel anstrengender ist, als beispielsweise Tai Chi.**
- **Man erhält auch eine gute Ausdauer und Kondition, durch die ungeheuer großen Schritte und die vielen aufwärts und abwärts Bewegungen innerhalb**

## **der Linien Power Arbeit oder der Formen.**

**Xingyi gliedert sich in mindestens 3 unterschiedliche Schulen aus meiner bisherigen mehr als 15 jährigen Erfahrung und Kenntnis:**

- 1. Die Schule der 5 Elemente**
- 2. Die Schule des 10 Tiere Xingyi´s**
- 3. Die Schule des 12. Tiere Xingyi´s**

**Jede dieser Schulen hat besondere Vorlieben und Schwerpunkte.**

**wir werden in unserer Ausbildung versuchen die Ideen und Grundkonzepte der ersten beiden Schulen zu vermitteln.**

**Wir beginnen unsere Ausbildung mit den 10 Tieren nach Meister George Xu und fahren dann weiter fort mit dem 5 Elemente Xingyi der Familie Sha aus Kunming und besonders deren beeindruckende Kick-Form mit unzähligen verschiedenartigen Einzelritten und zahlreichen Trittkombinationen.**

**Es werden die folgenden 6 Teilbereiche im Training und der Ausblldung angeboten:**

- 1. Gesundheits- und Aufwärmübungen des Xingyi**
- 2. Das Line Power Training mit einer oder mehreren Bewegungen hintereinander in einer möglichst langen Linie praktiziert, je nach Platzangebot so lange wie möglich. Dies stellt in vielen Schulen eine der Haupt Trainingsgegenstände dar.**
- 3. Das Xingyi Qi Gong Training: Wir unterrichten die 1000 Hände Buddhas in 5 aufeinanderfolgenden Sets.**
- 4. Das Testen von Bewegungen auf Statik, Energetik, Anwendungen, und genaue Ausführungen hin.**
- 5. Das reine Formen Training: Gelehrt werden nacheinander die 10 Tiere Form, dann die Kick-Form**
- 6. Theorie Konzepte des Xingyi. 5 Elemente Lehre, wie bringe ich von Anfang an**

## die Energie in jede Bewegung der Form hinein

### 7. Partner Übungen Einzel- und Mehrfach Übungen und kleine Partner Formen

Das Besondere an unseren neuen Ausbildungskonzept ist die Tatsache, das wir von Anfang an sehr viel Wert auf die exakte Ausführung aller Bewegungen in allen 6 Teilbereichen legen. Wir wollen von Anfang an das Verständnis der inneren Aspekte einer Bewegung wecken und mit ausreichend theoretischen Zusatzinformationen versorgen. Wir wollen von Anfang an, von der ersten Bewegung an ein wirklich inneres Xingyi lehren und unterrichten.

Oft lernt man zu Beginn eine Menge Bewegungen und Formen kennen, weiß aber wenig bis nichts über die inneren Zusammenhänge der 5 Elemente oder der wahrhaft inneren Aspekte des geistigen und körperlich-energetischen Übens.

**Unser Konzept zielt darauf ab, von der ersten Bewegung an die wirklichen inneren Zusammenhänge bereits kennen zu lernen, damit man gleich zu Beginn mit der richtigen äußeren und inneren Einstellung zu üben beginnt. Seinen Körper, seine Muskeln, seine Sehnen und Gelenke von Anfang an zu schützen, zu stärken und zu erziehen ist unser Anliegen.**

Wir wollen das innere Kampfkunst von der 1. Stunde an wirklich innerlich ist und man nicht jahrelang von den inneren Aspekten träumen muß, sondern sie von Anfang an gleich mit gelehrt bekommt. Sie somit auch von Anfang an im beaufsichtigten Üben während der Ausbildungszeiten und vor allem zu Hause beim eigenständigen Üben auch wirklich von der 1. Std. an gleich mitbeachten und damit effizient mit einbauen kann. Somit ist die Entwicklung der inneren Qualitäten und Kräfte von Anfang an garantiert. Dies ist ein nicht mit Geld aufzuwiegender Vorteil des langjährigen Übens innerer Prinzipien und Gesetze. Davon reden Viele, aber wer übt wahrhaft innerlich, wie die alten Meister Chinas?

**"No Single mindless repetition"** ( keine einzige geistlose Wiederholungsbewegung soll man üben oder ausführen ) sagt einer meiner Meister immer. Recht hat er meiner langjährigen Erfahrung in den inneren Künsten nach.

Die Teilnehmer des 1. WE. am 24. + 25. Oktober haben mir einstimmig die Fähigkeit diese inneren Aspekte von Beginn an zu vermitteln zugesprochen. Alle waren restlos von der Effizienz und Schönheit dieses inneren Kampfkunst Systems begeistert. Viele die schon länger Tai Chi oder andere innere Systeme studierten, freuten sich über neue Erkenntnisse, die auch ihren bisherig bevorzugten Stil im anschließenden Training

bereichern können.

**Termine: noch in 2009**

**1. WE. 24./25 10. 2009** Dies war das Probe-WE. für diesen neuen Ausbildungsgang

**2. WE.14. / 15. 11. 2009** Alle beiden noch in 2009 geplanten WE. dienen noch der Orientierung und der Probe

**3. WE. 18. - 20. 12. 2009**

**Termine:**

**1. WE. 09./10 01. 2010** Sonntag von 9. 00 - 13. 00 Uhr

**2. WE. 20/21. 03. 2010** Sonntag von 9. 00 - 13. 00 Uhr

**3. WE. 12/13. 06. 2010** Sonntag von 9. 00 - 13. 00 Uhr

**Sonder Termin mit chinesischen Meistern: Sha Junjie + Meisterin Li Bin**

**2 Tages Kurse am 21 + 22. Juli 2010** **Abendkurse** von 19. 00 - 21. 00 Uhr

**4. WE. 31/07. + 01.08. 2010** Sonntag von 9. 00 - 13. 00 Uhr

**5. WE. 30/31. 10. 2010** Sonntag von 9. 00 - 13. 00 Uhr

**6. WE. 27/28. 11. 2010** Sonntag von 9. 00 - 13. 00 Uhr

**Zeiten und Kursdauer:**

**Jeweils Samstags von 10.00 - 17.30 Uhr + Sonntags meist von 9.00 - 13.00 Uhr mit gemeinsam von Kurs zu Kurs vereinbarten möglichen zeitlichen Abweichungen**

**Kursort:**

Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, in 56346 St. Goarshausen

**Kursgebühr:**

200 € bei Mehrfachbuchungen / 250 € / bzw. 225 € bei Einzelbuchung, nach Staffeln. Ermäßigung für Paare

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Vorherige Kenntnisse von anderen inneren Kampfkünsten sind wünschenswert aber keine Grundvoraussetzung zur Teilnahme an dieser neuen Ausbildung. Aber auch andere adäquate Qualifikationen anderer Stile, Schulen und Meister sind herzlich willkommen.

**Besonderheiten:**

**Erstmals bietet Volker Jung nach sehr langjähriger Eigenbeschäftigung und Erlernzeiten des Xingyi eine eigenständige Grundausbildung in diesem Stil an. Das 5 Elemente-Boxen oder auch als Blitz-Boxen bekannte Xingyi bildet unter den 3 klassischen inneren Kampfkünsten die linearste und geradlinigste Kampfarm. Im Gegensatz zum Tai Chi, wo der Ball oder die Kugel die wichtigste Bezugsgröße darstellt oder die Ganzkörper Spiralen des Bagua ( 8 Trigramme Boxens ) werden im Xingyi die Bewegungen eines Blitzes am Himmel nachempfunden. Meist bilden die Formen zackige und zuckende Bewegungsmuster. Xingyi stellt ein einmaliges, sehr klares Kampfsystem unter den inneren Stilen Chinas dar.**

**Also sowohl für Neulinge in Sachen Xingyi oder anderer innerer Kampfkünste, wie auch für alte Hasen, bereits langjährig irgendeinen inneren Stil Praktizierenden, gleichermaßen geeignet.**

---

## **1. Lan Shou Ausbildung des Tai Chi Forums Deutschland- vom 05. - 07. November 2010**

Zum 1. Mal bietet Volker Jung einen ersten Einblick in ein den meisten Menschen so gut wie nicht bekanntes System an, welches er seit 1993 seinem ersten Besuch in Kalifornien kennt aber noch nicht so lange studiert hat. Damals führte George Xu und ein langjähriger Schüler diesen Stil auf einem Masters of China Camp vor und mir gefiel dieser noch nie gesehene Stil auf Anhieb sehr. Leider hatte ich damals weder die Zeit, noch die Muße, noch die Idee sofort mit diesem Stil zu beginnen. Erst viel später erfuhr ich wie selten die Gelegenheit für einen Menschen ist, überhaupt je von diesem Stil zu hören, denn es praktiziert ihn gemessen an mehreren Hundert Millionen Praktizierenden Tai Chi Leuten so gut wie kein Mensch in China. Das wenige was ich von diesem Stil bisher gesehen habe und die Formen, die ich seit 2004 übe und teilweise im Wochen Unterricht bisher unterrichtet habe, ist derart effizient und kommt sehr gut bei meinen Schülern an.

Deshalb habe ich mich nun entschlossen, diesen leider zu Unrecht so wenig bekannten Stil ein wenig bekannter hier in Deutschland und den angrenzenden Ländern Europas zu machen.

- **Das System besteht aus**
- vielen Vorübungen die man zunächst auf der Stelle stehend übt.
- Dann beginnt man lange Bahnen zu laufen, um in den Fluß der Bewegungen zu kommen.
- Es gibt sehr viele Qi Gong Sets in diesem Stil und auch sehr fordernde Sehnenstärkende Übungen mit hohem Dehnungspotential.

- Des weiteren gibt es 3 Waffenlose Formen und mehrere Waffen-Formen.
- Eine Säbel Form namens Holding the moon
- Eine Doppel-Säbel Form namens 10. 000 victory double broadsword
- Und eine Speer Form.

**Termine:** **3 Tage vom  
05. - 07. 11.  
2010**

**Zeiten und Kursdauer:** **Freitags : von 18. 00 - 20. 00 Uhr mit Pausen.**

**Kursort:** **Jeweils Samstags von 10.00 - 17.30 Uhr + Sonntags meist  
von 9.00 - 13.00 Uhr mit gemeinsam von Kurs zu Kurs  
vereinbarten möglichen zeitlichen Abweichungen**

Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums  
Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St.  
Goarshausen

**Kursgebühr:** 250 Euro für alle 3 Tage

**Teilnahmevoraussetzungen:** Jegliche Vorbildung in einer äußeren oder inneren, oder mehreren  
Künsten Asiens sind uns natürlich sehr willkommen, aber auch  
Menschen die hoch motiviert sind und endlich mal etwas  
handfestes Erlernen und Praktizieren wollen, sei dieses System  
sehr ans Herz gelegt. Wir sind offen für Praktizierende aller Stile  
und Schulen. Letztendlich kommt es immer auf die eigene  
Motivation und den guten Willen an, dieser hilft über vieles am  
Anfang hinweg.

**Besonderheiten:**

Eine sehr gute Gelegenheit für Alle die jemals den wohl seltensten  
Stil Chinas erlernen wollen. Insgesamt praktizieren laut Auskunft  
meines sehr alten Meisters Qing Zhong Bao höchstens 200  
Menschen in ganz China derzeit diesen Stil ernsthaft. Dies nur in 2  
großen Städten Chinas, eine im Norden nahe Peking und in  
Shanghai, wo ich es erlernt habe und mich mehrfach weitergebildet  
habe. Das System ist sehr klar gegliedert, alle Lehrer sind sehr klar  
in ihrer Struktur, sowohl der eigenen körperlichen, als auch in  
ihrem Unterricht. Eine wahre Wohltat im Zeitalter der oft wirren  
Ideen und Theorien.

## **Achtung: Start zur 2. Qi Gong Ausbildung des Tai Chi Forums Deutschland im August 2010**

In den Jahren 2008, 2009 und noch 3 Mal im Jahr 2010 haben wir nun die seit mehreren Jahren andauernde Arbeit in den vielzähligen Teilbereichen des Großsystems Qi Gong unterrichtet. Die erste Ausbildungsgruppe wird im Mai ihre Prüfung abschließen.

Für alle regelmäßigen Teilnehmer dieser 1. Qi Gong Ausbildung des Forums bieten wir an, die neue, 2. Ausbildung an jedem WE. zum halben Preis auf Wunsch teilnehmen zu können.

Für Alle die neu einsteigen wollen ist selbstverständlich der volle Kurspreis fällig.

Wir bieten ab dem 1. WE. vom 7. + 8. August des Jahres 2010 eine neue vollständige Qi Gong Ausbildung an. Sie wird sich sicherlich wieder über mindestens zweieinhalb Jahre erstrecken und voraussichtlich im Jahr 2012 enden.

Genau wie bei der 1. Ausbildung werden wir zunächst die einzelnen Grundelemente, welche Qi Gong und Nei Gong ausmachen klasklar vorstellen und von allen anderen Teilbereichen abgrenzen, soweit dies möglich ist.

Durch das Erlernen der einzelnen Teilbereiche versteht der Auszubildende nach und nach die Komplexität diese Jahrtausende alten Heilsystems und er wird auch nach und nach die hohe Effizienz der Methode verstehen, wenn er sich mit sämtlichen die menschliche Physis, Psyche und die Mental-energetischen Fähigkeiten betreffenden Übungsbereiche einzeln näher gebracht bekommt.

Wir versuchen in unseren Ausbildungen so nahe wie möglich am späteren realen Berufsgeschehen zu bleiben.

Wenn Menschen mit diversen Unpäßlichkeiten, bis hin zu schweren Erkrankungen zu einem in den Unterricht kommen uns um Hilfe und Rat bitten, was sagen wir ihnen dann. Was können wir verantworten, welche Antworten sind keine Heilsversprechen, können aber dennoch eine immense Hilfe zur Lösung der Gesamtsituation den neuen Schülern, Kunden beitragen? Wüßte man heute auf jede Frage, die einem gestellt wird eine gute, sinnvolle Antwort?

Wenn nicht, besuchen Sie einfach einige unserer Kurse und sie werden sehen, wie viele Fragen, die sie sich vielleicht selbst schon immer gestellt haben, sich plötzlich klären und sie immer besser verstehen, wie der Mensch als komplexes Wesen funktioniert.

Wir lassen die Kirche im Dorf, will sagen, es gibt immer Fragen auf die man keine Antwort wissen wird und Fälle, die man egal welches System man kennt und meint gut zu beherrschen die nicht heilbar, zufrieden zu stellen sind, die Therapie resistent sind. Damit hat jedes System zu kämpfen auch das Qi Gong und das Nei Gong.

Aber für die meisten heutzutage anfallenden kleinen gesundheitlichen Probleme haben diese seit

Jahrhunderten bewährten und erprobten Systeme mit Sicherheit viel zu bieten.

Wir versprechen nichts was wir nicht halten können, aber man kann selbst eine große Menge dafür tun, wieder gesund zu werden, heil zu werden und auch bei einigermaßen guter Selbstwartung dies auch über längere Zeiträume im Leben auf einem hohen Niveau halten zu können.

Wer ernsthaft und gewissenhaft studiert und dann auch regelmäßig für sich selbst übt, wird sehr großen Nutzen aus dieser Ausbildung ziehen können. Das kann ich mit Sicherheit garantieren.

Mehr will ich heute hierzu noch nicht sagen. Im Laufe des Jahres werden noch zusätzliche Infos zu dieser neuen Ausbildung unter dieser Seite veröffentlicht werden

### **Termine:**

**1. WE. Sa. von 10.00 - 17.30 Uhr +  
07/08.08.2010 So. von 9. - 13. 00 Uhr**

**2. WE. Sa. von 10.00 - 17.30 Uhr +  
16/17.10.2010 So. von 9. - 13. 00 Uhr**

**3. WE. noch Sa. von 10.00 - 17.30 Uhr +  
offen So. von 9. - 13. 00 Uhr**

**4. WE. 2011 Sa. von 10.00 - 17.30 Uhr +  
noch zu So. von 9. - 13. 00 Uhr  
planen**

**5. WE. 2011 Sa. von 10.00 - 17.30 Uhr +  
noch zu So. von 9. - 13. 00 Uhr  
planen**

Es ist derzeit  
aufgrund der  
sehr großen  
Stoff- bzw.  
Technikmenge  
noch nicht  
absehbar, ob  
es schon Ende  
2011 eine  
Prüfung  
geben wird,  
oder erst in  
2012

### **Zeiten und Kursdauer:**

**Jeweils Samstags von 10.00 - 17.30 Uhr + Sonntags meist  
von 9.00 - 13.00 Uhr mit gemeinsam von Kurs zu Kurs  
vereinbarten möglichen zeitlichen Abweichungen**

### **Kursort:**

Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums  
Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St.  
Goarshausen

**Kursgebühr:** 260 € bei Mehrfachbuchungen / 300 € / bzw. 275 € bei Einzelbuchung, nach Staffeln. Ermäßigung für Paare

**Teilnahmevoraussetzungen:** Vorerfahrung in Tai Chi, Qi Gong oder irgendeiner anderen Kampfkunst sind empfehlenswert. Es geht in den Kursen um die Bereitschaft sich mit völlig neuen Bewegungs-, und ebenso neuen Denkmustern und neuartigen Energieflußeigenschaften bekannt zu machen und tiefergehend auseinanderzusetzen. Offenheit für andersartige als die bisher bekannten Prinzipien ist sehr wichtig.

**Besonderheiten:**

Eine extrem gute Gelegenheit ein bisher innerhalb Deutschlands noch nie derart angebotenes, neues Kurskonzept einmal persönlich ausprobieren zu können. Seit nunmehr 14 Jahren Gruppen Lehrerausbildungen im Tai Chi Forum wird diese Ausbildung so erstmals in 2010, 2011 und 2012 angeboten.

## 5 Elemente Meditation und Atmung

Eines der wichtigsten Themen im ausgehenden Jahr 2009 war und wird verstärkt in 2010 die Beschäftigung mit den 5 Elementen oder Wandlungsphasen sein. Meister Volker Jung hat sich schon sehr lange mit den Elementen auseinandergesetzt, aber seit seiner letzten Schweiz-Reise im Oktober 2009 ist er selbst extrem fasziniert von der nahezu universalen Verwendbarkeit der lebendigen 5 Elemente in seinem Unterricht.

Schon jetzt kann man eine ungeheuer harmonisierende Wirkung dieser Übungen auf alle sonstigen Praktiken feststellen. Jede Art von intensiver Beschäftigung mit den 5 Elementen bringt insgesamt mehr innere und äußere Harmonie in einen Menschen hinein, dies auf wundersame, sanfte Art und Weise.

Wir werden in den 3 Tagen oder wahlweise nur an diesem WE. für Alle, die Freitags noch nicht anreisen können uns mit vielen Teilbereichsübungen in Bezug auf die Wirkung der klassischen 5 Elemente, beschäftigen.

1. **Zunächst lernen wir die grundlegenden Bewegungsrichtungen aller 5 Elemente kennen.**
2. **In welche Richtung wirkt jedes einzelne Element ganz besonders?**
3. **Gibt es Elemente die in mehr als eine Richtung hin aktiv wirken oder hat jedes Element wirklich nur eine Richtung in die es von Natur aus hinwirkt?**
4. **Dann wenn wir die grundsätzliche Grundenergie Bewegungsrichtung aller 5 Elemente kennengelernt haben, beschäftigen wir uns noch mit anderen Aspekten der 5 Elemente.**
5. **Welche Art von Energiewirkung geht von einem Element aus?**
6. **Was unterscheidet Wasser-Energie von Metall-Energie?**
7. **Was Holz-Energie von der Erd-Energie**
8. **Was die Feuer-Energie von der Erd- oder Wasser-Energie?**
9. **Welche Art von gegenseitiger Verstärkung, bzw. von gegenseitiger Schwächung oder gar Aufhebung sind die Elemente Kräfte ausgesetzt?**
10. **Wie kombiniert man die Elemente am besten, günstigsten untereinander?**

11. **Wie erreicht man einen energetischen Ausgleich unter den einzelnen Elementen und im Gesamtblick aller 5 Elemente?**
12. **Wie kann man mit gezielter Atmung die Elemente positiv und schnell beeinflussen?**
13. **Wie außer mit dem Atem kann man die Elemente in uns noch beeinflussen?**
14. **Welche Rolle spielen verschiedene Körperbereiche oder Zonen in Bezug auf die 5 Elemente?**
15. **Welche Rolle spielen die Organe und die Sinnesorgane in Bezug auf die 5 Elemente und Qi Gong oder Tai Chi Übungen?**
16. **Welchen Einfluß haben die Elemente auf die gesamte Energie-Qualität unseres Seins?**

**Diese Themen wollen wir alle anschneiden und wenn möglich anhand von körperlichen, geistigen und energetischen Übungen auch praktisch behandeln.**

**Machen sie sich gefaßt auf ein WE. oder besser noch 3 Tage intensive Beschäftigung mit den 5 Elementen.**

**Unsere alten Meister sagen immer, wenn man den Übungen nur zusieht und nicht selbst übt, das ist so als würde man einem Fernsehkoch bei der Zubereitung von leckeren Speisen zusehen, man könnte aber nicht den Duft des Kochens riechen und anschließend nicht den wahren Geschmack der Speisen selbst erfahren. Also nur selbst ausprobieren und selbst üben (essen ) macht schlau.**

**In diesem Sinne der alten Meister bitten wir Jeden mit uns gemeinsam zu kochen und anschließend in netter kollegialer Atmosphäre gemeinsam zu essen.**

**Wir freuen uns auf Sie Alle.**

<b>Termine:</b>	<b>3 Tageskurs. Arbeit mit den 5 Elementen am 5. - 7. März. 2010</b>
	<b>1. WE. 5 Elemente Arbeit am 06./07. März. 2010</b>
<b>Zeiten und Kursdauer:</b>	<b>Freitags von 17. 00 - 21.00 Uhr</b>
<b>Zeiten und Kursdauer:</b>	<b>Jeweils Samstags von 10.00 - 17.30 Uhr + Sonntags meist von 9.00 - 13.00 Uhr mit gemeinsam von Kurs zu Kurs vereinbarten möglichen zeitlichen Abweichungen</b>
<b>Kursort:</b>	<b>Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen</b>
<b>Kursgebühr:</b>	<b>250 € bei Mehrfachbuchungen / 300 € / bzw. 275 € bei Einzelbuchung, nach Staffeln. Ermäßigung für Paare</b>
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	<b>Gute Kenntnisse im Tai Chi, oder ähnlich hohe Qualifikationen bei anderen Meistern, Stilen oder Schulen. Aber auch jeder, der sich mal richtig tüchtig im meditativ-energetischen Sinne ein WE. lang bewegen möchte.</b>

**Besonderheiten:**

**Es sind uns auch immer spätere Neu- + Quereinsteiger mit entsprechender Qualifikation, Neugierde und einer guten Portion innerer Motivation jederzeit herzlich willkommen.**

---

## **Qi Gong Grundausbildung 13.- 15. WE.**

**Das neue Konzept unserer Qi Gong Ausbildung kam in 2007, 2008 + 2009 an bisher 12.WE. sehr gut an, so daß wir in 2010 in gleicher Weise mit weiteren 3 WE. fortfahren werden.**

Durch meine langjährige Dozentenschaft in der Fachklinik für Psychiatrie in Katzenelnbogen als freier Mitarbeiter (im Jahre 2010 unterrichte ich dort weit über 15 Jahre) und meiner Dozentenschaft als "Ausbilder für Osteopathen" seit 2005 in Schlangenbad am College Sutherland als Dozent für Körperbewußtsein, werde ich zunehmend mehr und mehr mit Gesundheitsthemen konfrontiert. **Ich unterrichte heute schon fast mehr Qi Gong als Tai Chi in der Woche.** In meiner eigenen Schule habe ich nun auch bereits 3 Qi Gong Kurse pro Woche und die vielen Tagessonderkurse am Freitag.

**Die ersten 12 Wochenenden der Qi Gong Ausbildung liegen nun bereits hinter uns. Jedes WE. war in sich ein voller Erfolg. Wir haben dem Konzept gemäß uns mit vielen sehr grundlegenden Teilgebieten eines seriösen Qi Gong Unterrichts einzeln befaßt. Nun da wir diese grundlegenden Problematiken relativ ausführlich behandelt haben, werden wir verstärkt mehrere Qi Gong Sets verschiedenster Schwierigkeitsgrade erlernen und intensiv einüben. An jedem WE. werden wir je ein Set neu hinzulernen und bereits erlernte Sets durch Wiederholen besser im Bewegungsgedächtnis verankern und uns zunehmend mit vertiefenden und die Qualität der Einzelübung verbessernden Inneren Prinzipien beschäftigen.**

**Wir gehen da ganz auf die Wünsche der Gruppe ein und bieten die Sets an, welche von den Teilnehmern gefordert werden. Aus der Vielfalt von etwa 20 - 30 unterschiedlichen Sets werden wir das für einen Teilbereich aus unserer Sicht am Besten geeignete Set heraussuchen.**

Nie zuvor wurde Qi Gong bei uns im Forum in dieser systematischen und sehr ausführlichen Weise dargestellt und vermittelt. Wir sind dabei in Sachen Konzept und Didaktik völlig neue Wege zu gehen:

**Es wurden bereits folgende Themen angesprochen und unterrichtet:**

- Die 6 Ebenen in denen Qi Gong zunächst stattfindet und zu üben ist.
- Wahrnehmungstraining in allen Körperlagen und Gangarten
- Wahrnehmung des Gesamtsystems Mensch auf allen Ebenen des Seins.
- Im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen, Atmen und im denkenden-Fühlen.

Besprechung und Erläuterung des zu erstellenden individuellen und des Gruppenbuches

• Wie trainiere, übe ich mich möglichst ausgewogen auf allen Ebenen?

• Was alles kann Qi Gong bedeuten? Versuch einer sehr ausführlichen Definition und Erklärungen zu den einzelnen Sparten im Qi Gong

## **Bisher haben wir folgende Themen unterrichtet:**

• **Am 1. WE. Die Auswirkung verschiedener Körperlagen und Haltungen, bzw. mögliche Veränderungen der Schwerkrafteinwirkung durch die verschiedenen Körperhaltungen und Lagen.** Es wurden nur Einzelübungen und kleine Sequenzen aus diversen Sets unterrichtet noch kein ganzes Set.

• **Am 2. WE: Die 4 großen Yin-Aspekte beim Üben: Als Set wurde das Huan Yuan Qi Gong vorgestellt und eingeübt**

• **Am 3. WE: Die 4 großen Yang-Aspekte beim Üben. Weiterhin alles über Strukturelle und Statische Arbeit im Qi Gong und dies auf allen erdenklichen Ebenen. Als Set wurden Teile der 6 Standard Qi Gong Positionen der Familie Yang neu vorgestellt und eingeübt, als auch das Huan Yuan Qi Gong vertiefend wiederholt.**

**4. WE: Die Weiterführung unserer am 3. WE. begonnenen "Statischen Arbeit" und die "Energiearbeit mit allen Belangen + Teilgebieten" wie**

- **Energieaufnahme Verfahren**
- **Energieabgabe Verfahren**
- **Energiemischungen**
- **Energie Transformationen**
- **Energie Ansammlung + Speicherung**

**Am 5. WE: Eine Wiederholung und Vertiefung der ersten 4 WE. im Hinblick auf eine Art Zwischenprüfung (Art Vordiplom)**

- **Es werden an diesem WE. unterrichtet:**
- **Eine Vertiefung zum Wissen der einzelnen Körperlagen und Körperhaltungen**
- **Eine Vertiefung und Erweiterung zum Wissen der 4 großen Yin Bereiche beim Üben**
- **Eine Vertiefung und Erweiterung zum Wissen der 4 großen Yang Bereiche beim Üben**
- **Eine Vertiefung und Erweiterung zum Wissen wie man im Qi Gong Statische Belange behandelt**

- **Eine Vertiefung und Erweiterung zum Wissen wie man mit Energie in seinem Körper und Geist arbeitet**
- **am 8. WE. haben wir die Wirkung der einzelnen Übungen auf folgende sehr unterschiedliche Fragestellungen hin untersucht: Wir wollten gemeinsam herausfinden, welche Übungen wir in welchen Situationen mit unserem jetzigen Wissenstand anwenden würden. Dabei kristallisierten sich eine große Anzahl von sehr effizienten und guten Einzelübungen heraus.**
- **Welche Übungen erzeugen sehr viel Wärme?**
- **Welche Übungen sind eher kühlend?**
- **Welche Übungen machen geistig klar und wachbewußt?**
- **Welche Übungen helfen einem sehr gut, schnell und tief zu entspannen?**
- **Welche Übungen bringen einem am schnellsten verbrauchte Energie zurück?**
- **Welche Übungen gleichen insgesamt unseren Energiehaushalt harmonisch aus?**
- **Mit welchen Übungen können wir relativ schnell überschüssige Energien abgeben?**
- **Als neues Set wurde die starke Variante des Duft Qi Gongs nach Meister Huang, Wei Lun unterrichtet und eingeübt**

**Am 09. WE: Wir werden eines oder mehrere bisher bereits Erlernte Sets wiederholen und vertiefen mit dem Thema des jeweiligen WE.**

- **Die erste Wiederholung wird dem am 8. WE. neu erlernten Incense Qi Gong nach Meister Huang gewidmet.**
- **Danach wird man sehen, wie viel Zeit noch übrig ist ein neues Set zu erlernen oder Fragen zu bereits Erlernten Sets zu beantworten und Problemstellungen, welche durch eigenes Üben in der Zwischenzeit aufgetaucht sind, zu erörtern.**
- **Wahrscheinlich werden wir das Incense Set im Sitzen noch hinzunehmen.**

**Am 10. WE: Nach Absprache mit der Gruppe werden wir uns nun verstärkt den mittellangen und den längeren Qi Gong Sets zuwenden**

**Am 11. WE: Jedes WE. werden wir mindestens 1 neues Teilsset von mehrteiligen längeren Sets erlernen und diese ständig wachsende Anzahl an Einzelsets + Mehrteiligen Sets intensiv in allen Details einüben und immer weiter verfeinern. An jedem WE. wird aber auch immer mindestens 1 - 3 wichtige Themen Set übergreifend behandelt werden.**

**Am 12. WE noch in 2009: Werden wir uns auf die Einbeziehung der 5 Elemente in die bisher erarbeiteten Qualitäten unserer bisher unterrichteten Sets beschäftigen. Wir werden folgende Themen behandeln:**

- **Die grundlegenden Richtungen des Energieflusses bei jedem einzelnen der 5 Elemente**
- **Die Wechselwirkungen der 5 Elemente in komplexen Bewegungen z.B. den Wolkenhänden, oder der Armarbeit bei einer Kreisbewegung**

- **Die Präsenz der 5 Elemente in den 4 Eveners des Liu He Ba Fa Systems**
- **Die Präsenz der 5 Elemente in der sogenannten 5 Elemente-Atmung. Man verbindet die Sinnesorgane mit den Organen und bestimmten Körperzonen während man atmet. Dadurch werden einem sowohl die Beziehungen zwischen den Elementen, als auch die Beziehung der Organe + Sinnesorgane und den Elementen bewußt gemacht. Diese Art zu atmen stärkt unser System ungeheuer, wie wir gerade aus Erfahrungen der letzten Schweiz-Reise auf 1. 200 Metern Meereshöhe gelernt haben.**

## **Die Inhalte der kommenden WE. in 2010:**

**Am 13. WE. in 2010: Werden wir folgende Themen behandeln.**

- **Ein für die künftige Prüfung orientiertes WE. mit einigen Wiederholungen und der Beantwortung durch eigenes Üben aufgekommener Fragen zur Praxis und zur Theorie des Qi Gong.**
- **Wiederholung + Vertiefung der 5 Elemente Energie-Richtungen, die am 12. WE. erstmals gelehrt wurden.**
- **Wiederholung + Vertiefung der 5 Elemente Atmungsformen. ( Sinnesorgane und Organe mit bestimmten Körperzonen geistig und energetisch zu verbinden. Ebenso aus dem 12. WE. resultierende Fragen und Antworten können hier beantwortet werden.**
- **Wiederholung + Vertiefung der wichtigsten Themen der vergangenen 12 WE. zur Vorbereitung auf die Prüfung innerhalb der nächsten WE.**
- **Erlernen des 1000 Hände Buddhas Qi Gong in welchem man die 5 Elemente besonders gut üben kann.**
- **Konkrete Arbeit an den bisher erlernten Sets in Bezug auf die 5 Elemente. Dies bringt allen bisher Erlernten Übungen eine völlig neue Qualität von energetischer Ausgewogenheit, die ihresgleichen durch andere Techniken hervorgerufen sucht.**

**Ausbildungs-Vorbesprechung: Termin: 11. März 2007 ab 14. 00 Uhr im Ausbildungszentrum an der Loreley.**

<b>Termine:</b>	<b>12. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>07/08.11.2009</b>	
	<b>13. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>16/17.01.2010</b>	
	<b>14. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>27/28.03.2010</b>	
	<b>15. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>15/16.05.2010</b>	
	<b>+ Prüfung</b>	

<b>Zeiten und Kursdauer:</b>	<b>Jeweils Samstags von 10.00 - 17.30 Uhr + Sonntags meist von 9.00 - 13.00 Uhr mit gemeinsam von Kurs zu Kurs vereinbarten möglichen zeitlichen Abweichungen</b>
<b>Kursort:</b>	Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen
<b>Kursgebühr:</b>	260 € bei Mehrfachbuchungen / 300 € / bzw. 275 € bei Einzelbuchung, nach Staffeln. Ermäßigung für Paare
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Vorkenntnisse sind gut und ermöglichen in unserem Modell eventuell ein schnelleres Vorgehen in der Ausbildung, aber auch absolute Neulinge im Qi Gong sind ebenso willkommen. Ebenso können auch bereits examinierte Grundstufen, oder Aufbaustufen Formumslehrer an einzelnen Seminaren teilnehmen, um noch vorhandene Lücken in ihrer bisherigen Qi Gong Ausbildung die überwiegend an Freitagen stattfanden schließen zu können. Gute Gelegenheit mal nur Zeit für die praktischen Funktionen der einzelnen Bewegungen aus Sets und bereits bekannten vollständigen Qi Gong Sets zu haben. Wir werden definitiv ein neues Konzept vorstellen, das wir jetzt noch nicht komplett verraten werden. Jedes WE. ist ein in sich abgeschlossenes Gebiet und auch als solchen Teilbaustein einer gesamten längeren konzeptionellen und chronologischen Ausbildungskette zu sehen. Man kann aber auch heute diesen und in einigen Monaten einen anderen Baustein buchen, kennen lernen und üben. Wenn man wieder Zeit und Kapazitäten frei hat, einfach den nächsten. Dann dauert die komplette Ausbildung eben einfach länger. Teilnehmer dieser Gruppe können in der 2. Ausbildungsgruppe WE zum Wiederholertarif belegen .
<b>Besonderheiten:</b>	

---

## " San Shou " oder auch unter Duillian Formen bekannt ( Tai Chi Partnerformen )

Siehe nähere Infos zu Push hands unter der Ruprik Freitags Sondertageskurse

"Auf der Welt gibt es nichts, was weicher und dünner ist als Wasser. Doch um Hartes und Starres zu bezwingen, kommt nichts diesem gleich. Dass das Schwache das Starke besiegt, das Harte dem Weichen unterliegt, jeder weiss es, doch keiner handelt danach." (Laotse)

***Erstmals seit vielen Jahren Pause wollen wir uns mal wieder an mehreren Freitagen mit den klassischen Push hands, oder auch Tui Shui ( schiebende Hände ) Pattern ca. 35 im Forum bekannt beschäftigen. Diese bilden mit einfachen, etwas komplexeren, bis hin zu hoch komplexen Einzelübungen eine Brücke zwischen den Formen und der Anwendung der Formen als eine Art Dauertestverfahren.***

***In den einfachsten Partnerübungen werden 2 - 4 Grundtechniken in einer Art Endlosschleife eingeübt, bis sie quasi zur 2. Natur geworden sind.***

***Die Beschäftigung mit den Push hands oder einfachen Partnerübungen ist die Vorstufe für die sogenannten Partnerformen. Volker Jung ist im Besitz von 3 solcher Partnerformen, unterschiedlicher Meister und Schulen, die er seit 1994, 99 und 2002 intensiv praktiziert. Also insgesamt bereits mehr als 15 Jahre praktische Übungszeit und etwa gleichlange Unterrichtserfahrung mit diesen 3 Formen in 2009. Jede dieser 3 Formen hat ihre eigene Charakteristik. Jede favorisiert eine bestimmte Technik oder eine Gruppe von bestimmten Techniken, die sich wie ein roter Faden durch die gesamte jeweilige Partnerform ziehen. Durch die Kenntnis nicht nur eines San Shous, sondern von dreien lernt man natürlich noch viel mehr Varianten als nur durch eine Form kennen. Das spielerische Reagieren auf gewisse Standard Kampfsituationen erhält dadurch eine Varianten Vielfalt die keine Wünsche mehr offen läßt.***

**Die San Shou / Duillian Formen bieten ein einzigartiges methodisches Bewegungspotential, das für eine realistische Annäherung an ein reales Kampfgeschehen unverzichtbar ist. Die Partnerform setzt sich aus je 2 Formen einer A- und einer B-Form zusammen. Jeder Partner erlernt erst einmal eine Form entweder die A- oder die B-Form. Innerhalb dieser Formen gibt es eine festgelegte Reihenfolge von ca. 40 Bewegungen zu erlernen. Schritt für Schritt baut sich die Form auf. Aus allen 3 Formteilen der normalen langsamen Form finden sich Techniken in allen beiden Formen wieder. Man lernt zunächst etwa 40 Bewegungen pro Seite kennen und übt diese, bis man sie quasi im Schlaf laufen kann. Jeder Partner sollte seine Seite wirklich gut laufen können, was man auch gut wie eine normale Tai Chi Form jederzeit alleine zu Hause, wenn man einmal keinen Übungspartner zur Verfügung hat üben kann. Dies macht die Partnerformen genauso wertvoll wie die normale allen bekannte Tai Chi Form. Zusätzlich hat man aber den erweiterten Nutzen, wenn man dann mal einen Übungspartner zur Verfügung hat, der die andere Seite laufen kann, dann kann man die beiden Formen zusammensetzen. Das heißt man kann jeder seine Form laufen, die zusammen genommen quasi eine dritte Form nämlich die zusammengesetzte A- + B-Form darstellt. Dies ist ein ziemlich schönes Erlebnis, wenn man seine Form mit dem genauen Gegenstück der sie ergänzenden Form zusammenführt.**

**Wenn A vorgeht muß B zurückweichen, geht B vor muß A zurückweichen. Wenn A angreift muß B verteidigen, greift hingegen B an, muß sich A verteidigen. Durch diesen ständigen Wechsel von Angriffen und Verteidigungen lernt man nahezu spielerisch ein sicheres Verhalten in Kampfsituationen. Normalerweise kann ein untrainierter Mensch einen Angriff mit Sicherheit abwehren. Einen zweiten vielleicht mit etwas Glück auch noch, aber beim dritten und vierten Angriff wird es dann meist mehr Zufall, oder Glück statt Können, wenn**

man die Angriffe noch einigermaßen sicher abwehren kann.

Durch die Aufeinanderfolge von nicht nur 3 - 4 Angriffen, sondern einer Dauerkette von über 40 Angriffen und Gegenangriffen wird man Schrittweise gegen diesen Angriffsstreß abgehärtet und mit der Zeit gar immun. Das heißt man reagiert selbst bei über 80 Bewegungen nicht mehr gestreßt, sondern klar, überlegen und kalkuliert, kontrolliert. Was glauben Sie macht einem dann noch ein oder 2 - 4 Angriffe aus. Man lacht über solche Leichtigkeiten nur noch.

Früher wollte ich immer gut kämpfen lernen, hatte aber nie so den rechten Erfolg. Seit ich San Shou Formen kenne und regelmäßig übe ist kämpfen eine wirklich nahezu natürliche Angelegenheit geworden. Nicht das ich viel kämpfen würde, aber die für einen Kampf notwendigen Teilbereiche und Techniken werden allesamt beim Üben von San Shou Formen, die man gemeinsam praktiziert in sinnvollster Weise eingeübt und können sich dabei tief ins Unterbewußtsein einprägen.

Mehr will ich an dieser Stelle auch nicht verraten. Kommen Sie und sehen Sie selbst, wie es Ihre derzeitige innere Praxis derart revolutionieren wird. Man kommt seinen Zielen, die inneren Prinzipien und Vertiefungsstufen endlich mal in der Aktionspraxis real anwenden zu können durch San Shou Formen üben und laufen wirklich ein großes Stück näher.

<b>Termine:</b>	<b>Fr. 22. Januar 2010</b>	<b>Push Hands 1 siehe auch unter Freitagskurse</b>
	<b>Fr. 16. April 2010</b>	<b>Push Hands 2 siehe auch unter Freitagskurse</b>
	<b>Fr. 20. August 2010</b>	<b>Push Hands 3 siehe auch unter Freitagskurse</b>
	<b>Fr. 17. September 2010</b>	<b>Push Hands 4 siehe auch unter Freitagskurse</b>
<b>Termin: San Shou 1</b>	<b>18. und 19. September 2010</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
<b>Termin: San Shou 2</b>	<b>derzeit noch nicht geplant</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
<b>Termin: San Shou 3</b>	<b>derzeit noch nicht geplant</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
<b>Zeiten und Kursdauer:</b>	<b>Jeweils Samstags von 10.00 - 17.30 Uhr + Sonntags meist von 9.00 - 13.00 Uhr mit gemeinsam von Kurs zu Kurs vereinbarten möglichen zeitlichen Abweichungen</b>	
<b>Kursort:</b>	<b>Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen</b>	
<b>Kursgebühr:</b>	<b>250 € bei Mehrfachbuchungen / 300 € / bzw. 275 € bei Einzelbuchung, Ermäßigung für Paare</b>	

**Teilnahmevoraussetzungen:** Für alle, die bereits früher einmal einen San Shou Kurs besucht haben oder in einem Lehrerfortbildungskurs dieses Form oder beide Formen bereits kennengelernt haben, ist dieser Kurs ganz besonders geeignet. Aber auch für jeden anderen inneren Kampf- und Bewegungskünstler, der endlich mal mehr über das interne Feintuning und Feintiming der Einzelemente eines Kampftrainings untereinander lernen will.

Einer der wertvollsten Kurse des Jahres 2010 auf die Dauer des Praktizierens und Unterrichtens gesehen. Zu Wissen wie man alle an der Einzel- oder Solo-Form erlernten Prinzipien und Vertiefungsstufen nun auch in einer Partnerform anwenden, anbringen oder üben kann, ist doch eine wirklich nützliche und sinnvolle Sache, oder?

**Besonderheiten:**

## Die Aufbaustufenausbildungen I. von unten nach oben und II. von oben nach unten

Die Aufbaustufenausbildungen Nummer 1 läuft ab dem 22. Januar 2010 und hat folgende 4 Termine in 2010

Die darauffolgende Aufbaustufenausbildung Nummer 2 beginnt Am Samstag den 20. Februar mit dem 1. WE: 20./21. Februar 2010

Zunächst sind 4 WE. in 2010 von der Ausbildungsleitung vorgeplant. Änderungen auf Wunsch der künftigen Teilnehmer vorbehalten.

**Termine: Aufbau-Gruppe 1**

In der Gruppe einem Push Hands Kurs am 1 wird jedes Freitag erweitert

WE. mit

Push hands 1	<b>01. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>23./24.01.2010</b>	
Push hands 2	<b>02. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>17./18.04.2010</b>	
Push hands 3	<b>03. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>20./22.08.2010</b>	
Push hands 4	<b>04. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>12./14.11.2010</b>	

## **Inhalte dieser Aufbaustufen Ausbildung:**

Wir wollen mit dieser neuen Art der Aufbaustufen Ausbildung einen neuen Weg gehen.

Vielen Menschen sind heute Ausbildungsgänge, die über mehr als 3 - 5 Jahre gehen kaum oder gar nicht realisierbar. Die Ungeduld und die unsichere Wirtschaftslage lassen die Menschen nicht mehr so weitreichend planen, wie noch vor 10 - 15 Jahren. Wir tragen dieser Entwicklung so gut es geht Rechnung. Wir wollen versuchen den alten Aufbau der 6 klassischen Vertiefungsstufen und der 6 verbindenden Yin-Yang Prinzipien nun zügiger in diesen beiden neuen Modellen mit weniger WE. als bisher zu verwirklichen. Es ist uns klar, dass wir nicht in gleicher Weise wie früher in 10 - 12 Jahren so detailliert in die Tiefe aller Stufen und Techniken gehen können, aber wir werden versuchen einen guten und klaren ersten Eindruck von allen notwendigen Vertiefungsstufen zu geben.

Der Weg vom Erdboden bis hinauf in das untere der 3 klassischen Dan Tiens beinhaltet die Arbeit der früheren Vertiefungsstufen. Ferse-Zehe, Beinspirale, Yin-Yang-Knie, Gewichtsverlagerung, Zentrum und die unteren der 3 Harmonien, sowie der 3 Frames teilweise.

Wir werden in den 4 aufeinanderfolgenden WE. Kursen folgendes Unterrichten:

1. Am ersten WE. uns von der Erde über die Füße, bis in die Fußgelenke und den Unterschenkel hinauf arbeiten und möglichst guten Kontakt zwischen der Erde und dem Unterschenkel über die Füße und Fußgelenke aufzubauen.
2. Am zweiten WE. werden wir uns vom Unterschenkel hinauf zum Oberschenkel vorarbeiten und die Knie werden eine wichtige Rolle spielen an diesem WE.
3. Am dritten WE. werden wir uns vom Oberschenkel über die Leisten und das Becken in die Unterbauch und Dan Tien Region weiter hoch arbeiten.
4. Am vierten WE. werden wir versuchen den gesamten Weg von der Fußsohle hinauf bis ins untere Dan Tien in eine harmonische Arbeit zu synthetisieren

Wir hoffen das alle Teilnehmer diesem neuen Aufbau gut und sicher folgen können werden.

### **Termine: Aufbau-Gruppe 2**

<b>Termine:</b>	<b>Nei Gong</b>	<b>Freitag</b>	<b>1. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>1</b>	<b>19.02.</b>	<b>20./21.02.2010</b>	
<b>Termine:</b>	<b>Nei Gong</b>	<b>Freitag</b>	<b>2. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>2</b>	<b>09.04.</b>	<b>10.11/04.2010</b>	
<b>Termine:</b>	<b>Nei Gong</b>	<b>Freitag</b>	<b>3. WE.</b>	<b>So. von 9.00 - 13.00 Uhr</b>
	<b>3</b>	<b>18.06.</b>	<b>19./20.06.2010</b>	

**Termine:** **Nei Gong Freitag 4. WE. So. von 9.00 - 13.00 Uhr**  
**3 19.02. 04./05.09.2010**

## **Inhalte dieser 2. Aufbaustufen Ausbildung:**

Hier werden wir uns eher an die alte Richtung des Aufbaus der 6 klassischen Vertiefungsstufen halten. Wir werden von oben, vom Gehirn und Kopf aus und allem was dem Kopf und dem Gehirn nahe liegt ausgehen und uns dann systematisch nach unten in den Unterbauch vorarbeiten. Gemäß der Regel was dem Gehirn nahe liegt ist mehr in der natürlichen Aufmerksamkeit und daher leichter zu bearbeiten, als das was dem Gehirn und der normalen Standard Aufmerksamkeit weiter entfernt liegt wie der Bauch, die Beine und die Füße.

Dieser Ausbildungsgang beinhaltet die folgenden früheren Vertiefungsstufen und verbindenden Yin-Yang Prinzipien. Yin-Yang-Form, Yin Yang Hände, die Armspirale, die 3 Kreise in den Armen, 3 Yin und 3 Yang, die Halsspirale, der innere Atem, die oberen der 3 Harmonien.

- 1. Am 1. WE. werden wir den Kopf und den Hals genau beobachten. Wie verhalten sich der Kopf und der Hals in Bezug auf die Hände und Arme?**
- 2. Am 2. WE. werden wir uns die Schultern und die Brust vornehmen. Wie verhalten sich diese Körperregionen in Bezug auf die zugehörigen Armanteile?**
- 3. Am 3. WE. werden wir uns mit dem Ober- und Unterbauch, der Taillie und den Flanken beschäftigen und deren Bezüge zu den Ellenbogen und Unterarmen.**
- 4. Am 4. WE. werden wir uns mit der harmonischen Verbindung aller bisher bearbeiteten Körperregionen befassen.**

**Wir hoffen dem neuen Zeitgeist damit entgegen gekommen zu sein, müssen aber gleichzeitig anmerken, das dies keinesfalls eine klassische vollständige Ausbildung in den 6 Vertiefungsstufen und den 6 verbindenden Yin-Yang Prinzipien ersetzen kann.**

**Zeiten und Kursdauer:** **Jeweils Samstags von 10.00 - 17.30 Uhr + Sonntags meist von 9.00 - 13.00 Uhr mit gemeinsam von Kurs zu Kurs vereinbarten möglichen zeitlichen Abweichungen. Bei Gruppe 1 auch Freitags Termine von 17. 00 - 21. 00 Uhr**

**Kursort:** Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen

**Kursgebühr:** 250 € jedes 2 tägige WE., Besuch des Freitagskurses wird auf 50 € ermäßigt.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Jede Art von Vorbildung ist gut, aber wir bevorzugen Teilnehmer, welche unsere Grundausbildung bereits absolviert haben mit einem starken Interesse an Tai Chi und Qi Gong sind Sie uns herzlich für die Kurse willkommen. Diese Kurse der Aufbaustufe 1 + 2 sind die ideale kontinuierliche Fortbildung von Absolventen der Grundausbildungen beim Tai Chi Forum Deutschland.

**Besonderheiten:**

Erste Erweiterung der gründlichen Basisausbildung beim Forum um je einen Nei Gong Tag Freitags am Abend vor dem jeweiligen WE.. Danach ist man zwar bekannt mit vielen Dingen, aber in keinster Weise am Ende seiner Ausbildung angelangt. Wer das begreift und entsprechend sich verhält und handelt ist auf dem besten Weg ein guter Lehrer zu werden. Unsere beiden neuen Aufbaustufen Ausbildungen versuchen den beiden unterschiedlichen Lerntypen gerecht zu werden. Beide sind als gleichwertig anzusehen.

---

## Meister-Kurse in verschiedenen Forumsschulen im Jahre 2009

- |                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| 1. In Eisenach bei Joachim Meyer    | <b>Juli 2010</b>    |
| 2. In Heilbronn bei Sandra Eckstein | <b>Juli 2010</b>    |
| 3. In Göttingen bei Angela Menzel   | <b>Oktober 2010</b> |
| 4. In Mainz bei Ramona Heister      | <b>Oktober 2010</b> |
| 5. In Frankfurt bei Winnie Weber    | <b>Juni 2010</b>    |

**1. In Eisenach vom 23. - 25. Juli 2010: !!! Achtung dieser Kurstermin wurde von März auf Juli verlegt!!!!**

Erneut lädt Joachim Meyer der langjährigste Forumslehrer Thüringens Volker Jung und Vera Leibold die Gründer des Tai Chi Forums Deutschland zu sich ein. Am Samstag Abend wird es eine große Tai Chi und Kung Fu Show geben und Sonntags werden diverse Kurse angeboten. Bitte der Homepage von Joachim Meyer den genauen Ablauf der Feierlichkeiten entnehmen.

## **2. In Heilbronn vom 02. - 04. Juli 2010:**

Zum zweiten Male lädt Sandra Eckstein eine sehr langjährige Begleiterin und Stütze des Tai Chi Forums uns zu sich nach Heilbronn ein. Am Freitag Abend wollen wir Anwendungen aus der Form erlernen. Am Samstag und Sonntag wollen wir uns intensiver mit der Fast Form, der schnellen Formvariante des Tai Chi´s beschäftigen. Anders als in der langsamen dreiteiligen Form zielt die schnelle Form auf andere Teilbereiche der höheren Ausbildung ab. Es werden Schnelligkeit, Timing, Erhöhung des Yi und des Qi-Flusses geübt. Es handelt sich um eine 6 teilige Form, die etwa in der Menge der Bewegungen der langen 3 teiligen Form entspricht

## **1. In Eisenach vom 23. - 25. Juli 2010: !!! Achtung dieser Kurstermin wurde von März auf Juli verlegt!!!!**

Erneut lädt Joachim Meyer der langjährigste Forumslehrer Thüringens Volker Jung und Vera Leibold die Gründer des Tai Chi Forums Deutschland zu sich ein. Am Samstag Abend wird es eine große Tai Chi und Kung Fu Show geben und Sonntags werden diverse Kurse angeboten. Bitte der Homepage von Joachim Meyer den genauen Ablauf der Feierlichkeiten entnehmen.

**3. In Göttingen vom 01. - 03. 10. 2010:** Seit vielen Jahren reist Lehrmeister Volker Jung nun schon etwa einmal pro Jahr nach Göttingen, um in der dortigen Schule seiner langjährigen Forumslehrerinnen Angela Menzel und Sonja Schillo ein Wochenende- oder einen Mehrtageskurs zu geben. Auch in diesem Jahr im Herbst werden wir diese alte Tradition fortführen. Volker Jung wird an 2 Tagen in Göttingen unterrichten. Die Kurse beginnen Samstag Vormittag und enden am Sonntag späten Nachmittag. Es werden Tai Chi Anwendungen aus der Form, Formkorrektur, Energiearbeit ( Nei Gong ) und Parnterübungen in Richtung Push hands und San Shou unterrichtet.

Über die genauen Kursinhalte und exakte Kurszeiten informieren Sie sich bitte auf der Homepage der Tai Chi Schule Göttingen von Angela Menzel und Sonja Schillo.

## **4. In Mainz vom 23. - 24. 10. 2010: Achtung auch dieser Termin ist neu und einmal verändert worden!!!**

Erstmals in 2009 lädt uns Ramona Heister ein nach Mainz zum weißen Kranich Verein zu kommen, um dort Ihre Schwertkursteilnehmer in der Form vertiefend zu korrigieren und diverse Schwert Anwendungen zu unterrichten.

## 4. In Frankfurt an bisher 2 Tagen bisher 2010: 1. Tag am Samstag den 27. Februar + 2. Tag am Samstag den 28. August

Erneut werden wir wieder bei Winnie Weber zu Besuch sein und ein reichhaltiges Angebot aus Qi Gong, Nei Gong und Tai Chi Kursen anbieten.

<b>Termine: Frankfurt</b>	<b>2 mal Tageskurse am 27.02.+ am 28.08.2010</b>	<b>Sa. von 10.00 - 18.00 Uhr gegebenenfalls noch Änderungen möglich</b>
<b>Termine: Heilbronn</b>	<b>1. langes WE. 02. - 04.07.2010</b>	<b>So. von 10.00 - 17.00 Uhr genaue Termine noch kurz vor Kurs beachten</b>
<b>Termine: Eisenach</b>	<b>1. langes WE. 23. - 25.07.2010</b>	<b>So. von 10.00 - 17.00 Uhr gegebenenfalls noch Änderungen möglich</b>
<b>Termine: Bad Langensalza</b>	<b>1. langes WE. 10. - 12.09.2010</b>	<b>So. von 10.00 - 17.00 Uhr gegebenenfalls noch Änderungen möglich</b>
<b>Termine: Göttingen</b>	<b>1. WE. 01./ 03. 10.2010</b>	<b>So. von 10.00 - 17.00 Uhr</b>
<b>Termine: Mainz</b>	<b>1. WE. 23./ 24. 10.2010</b>	<b>So. von 10.00 - 17.00 Uhr gegebenenfalls sind noch Änderungen möglich</b>
<b>Kursorte:</b>	Die Tai Chi Schule von Winnie Weber in Frankfurt am Main.	
<b>Kursorte:</b>	Tai Chi Forumsschule Joachim Meyer in Eisenach oder Umgebung	
<b>Kursorte:</b>	Halle in Heilbronn genaue Adresse steht derzeit noch nicht fest	
<b>Kursorte:</b>	Tai Chi Schule Göttingen des Tai Chi Forums Deutschland siehe auf unserer Internetseite unter Schulen des Forums	
<b>Kursorte:</b>	Halle in Bad Langensalza bei Petra Anschütz	
<b>Kursorte:</b>	Turnhalle in Mainz in der Goethe Schule in der der Verein Weißer Kranich seine Kurse abhält: siehe auf unserer Internetseite von Ramona Heister	
<b>Kursgebühren:</b>	Preise bitte auf der Homepage des jeweiligen Veranstalters abrufen	
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Keine besonderen nur Interesse an neuartigen Bewegungen und eine Bereitschaft auch fremd anmutende Übungen in seine eigene Übungspraxis integrieren zu wollen.	
<b>Besonderheiten:</b>	Bis zur genauen Klärung des Programmablaufes bitte unter der Homepage der jeweiligen Tai Chi Forums-Schulen oder der freien Forumslehrer nachsehen.	

## Meisterkurse mit Sha Junjie + Li Bin aus Kunming Gastdozenten in 2010

Die beiden chinesischen Meister Sha Junjie und seine Frau Li Bin sind im Jahre 2010 wieder auf einer längeren Deutschland Reise. Sie werden vermutlich den ganzen Juli über Gesamt Deutschland verteilt in 4 Orten Kurse anbieten.

Diese beiden langjährigen Lehrer von Lehrmeister Volker Jung werden auch im Jahr 2010 beide wieder ihre beliebten Gastdozenten Lehrgänge an 2 Werktagen Mittwoch und Donnerstag den 21. und 22. Juli in der Forumszentrale anbieten. Wir bieten allen an Interessierten hiermit wieder einmal sowohl einen ersten Zugang, als auch denen die bereits im Jahre 2002 und 2004 die Gelegenheit hatten die beiden chinesischen Meister aus Kunming der Hauptstadt der Provinz Jünnan kennen gelernt zu haben, diese in 2010 endlich einmal wieder zu sehen.

Aus terminlichen und beruflichen Gründen konnten beide Meister für einige Jahre nicht gleichzeitig zu uns kommen. Wir werden in 2010 erstmals wieder die Gelegenheit haben, beide gleichzeitig erleben zu können. Beide Meister werden entsprechend ihrer persönlichen Stärken und Vorlieben ein sehr schönes Programm anbieten.

- Meister Sha Junjie hat sich mehr auf Xingyi und Tongbei spezialisiert, obwohl sein Bagua auch sensationell ist.
- Meisterin Li Bin mehr im Bereich des Bagua und Tai Chi, obwohl sie gleichsam alle Formen auch der Stile gut und fundiert kennt, die sie nicht hauptsächlich anbietet.
- Da wir Ende 2009 mit unserer Xingyi Ausbildung begonnen haben, die wir in 2010 intensiv weiter fortführen, werden wir an diesen beiden Tagen Xingyi Themen anbieten, damit sich unsere Xingyi Adepten einmal einen richtig guten Xingyi Meister live ansehen und auch im Lehrgang hautnah erleben können.

**Vor und nach dem Besuch beider in St. Goarshausen werden die beiden Meister in Hamburg, der Nähe von Göttingen und in München Kostproben ihrer Kunst geben.**

Viel Vergnügen mit den wirklich hochqualifizierten Meistern des Xingyi, Bagua und Tongbei wünscht Ihnen Volker Jung und sein Veranstaltungsteam des Tai Chi Forums Deutschland / International.

<b>Termin 1: Sha Junjie + Li Bin</b>	<b>Mittwoch 21. Juli 2010</b>	Abendkurs von 19. 00 - 21. 00 Uhr mit kleiner Pause.
<b>Termin 2: Li Bin + Sha Junjie</b>	<b>Donnerstag 22. Juli 2010</b>	Abendkurs von 19.00 - 21.00 Uhr mit kleiner Pause

<b>Kursort:</b>	Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen
<b>Kursgebühr:</b>	1 Tag: 10.00 - 13.00 Uhr, 15.00 - 17.00 Uhr: 125 €; 19.00 - 21.00 Uhr 50 € 1 Tag 10.00 bis 21.00 160 €; beide Tage komplett 300 €
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Kenntnisse irgendeiner Form von Kampfsport oder Kampfkunst sind sehr von Vorteil, aber nicht unbedingt alleine die Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs. Wichtiger ist die Bereitschaft sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen. Es handelt sich um ein neuartiges Konzept, also ist mentale und körperliche Offenheit das Wichtigste.
<b>Besonderheiten:</b>	Kurs mit einführendem und weiterführendem Charakter für Alle die sich schon irgendwann einmal mit Xingyi und innere Kampfkünste interessiert haben. Master Sha Junjie einmal in seiner unnachahmlichen Art Xingyi Grundtechniken oder Formen laufen gesehen zu haben wird einen bleibenden Eindruck für immer hinterlassen. Man sollte sich diese Gelegenheit einen solch hochwertigen Meister einmal zu sehen, und von ihm direkt lernen zu dürfen nicht entgehen lassen.

---

## **Liu He Ba Fa als Tageskurs Ausbildung ! Achtung Weiterbildung in Form Teil 2 !**

---

**Im Jahre 2008 haben die Aspiranten der Ba Fa Form 1-Ausbildungen von der Stundenzahl her mit den Auszubildenden der Tai Chi Grundstufen- Ausbildungen etwa gleichgezogen. Es erfolgte eine erste Lehrbefähigungs-Prüfung für die Liu He Ba Fa Form 1 und diverse innere Harmonien in 2009. Wir boten ab Januar 2008 immer 1 Tag Liu He Ba Fa Ausbildung an je einem Freitag oder Samstag pro Termin an. Dieses neue Konzept wurde mit bislang insgesamt 5 Tagen in 2009 weitergeführt.**

**Nun verlängern wir unsere Liu He Ba Fa Ausbildung im Jahre 2010 um weitere 6 Freitags Termine. Die Form 2 wurde im Jahr 2009 komplett vom reinen Formablauf unterrichtet. Jetzt in 2010 werden wir versuchen die 6 äußeren und die 6 inneren Harmonien so gut wir vorankommen in die Formbewegungen zu integrieren.**

**Neu ist nun im Konzept. Das Liu He Ba Fa besteht ja zu einem Drittel aus Bagua, einem weiteren Drittel aus Tai Chi und nicht zuletzt zu einem letzten Drittel aus Xingyi Quan Techniken. Ende Oktober 2009 hat sich eine neue weitere Ausbildung in den inneren Künsten im Forum gebildet. Es gibt seit dem WE. vom 24. + 25. Oktober eine neue Ausbildungsgruppe Xingyi Quan. Diese wird noch 2 weitere Termine in 2009 haben und im neuen Jahr 2010 mit insgesamt 6 weiteren Terminen weitergeführt werden. An dieser Stelle sei nur erwähnt, das die**

**Teilnehmer der bisherigen Liu He Ba Fa Ausbildungen seit 2005 herzlich eingeladen sind ruhig auch mal einen kleinen, intensiveren Einblick in die Blitz-Boxkunst des Xingyi erhalten können. Wir haben die Termine extra so gelegt, das ein fließender Anschluß an die diesjährige Liu He Ba Fa Ausbildung optimal möglich ist. Man kann theoretisch 2 innere Künste Ausbildungen an einem WE. durchführen, ohne weitere Anfahrtszeiten und weitere Reisekosten zu produzieren. Jeder Teilnehmer der früheren und der laufenden Liu He Ba Fa Ausbildungen ist uns herzlich auch nur mal zum einmaligen Schnuppern willkommen.**

**Zusatztermine mit Neueinsteigern sind nach deren Wunsch unter Umständen noch planerisch möglich. Eine mögliche Zielgruppe sind Schüler, die vor Jahren bereits einmal die Form 1 direkt von Meister Huang oder von mir noch in Wiesbaden erlernt haben. Aber auch Interessenten aus anderen Schulen und Systemen sind uns recht herzlich willkommen.**

**Bitte sich telefonisch hierfür so schnell als möglich anmelden!**

**Mögliche Termine für eine solche Ausbildungs-Vorbesprechung für die bereits begonnene Xingyi Grundausbildung wären noch möglich in 2009: Wir werden den Termin mit den meisten eingegangenen Anfragen auswählen + dann mitteilen.**

- 1. Freitag der 13. November 2009 ab 17. 00 Uhr**
- 2. Freitag der 18. Dezember 2009 ab 17. 00 Uhr**

**Wir vermitteln im Jahr 2009 erstmals den Bewegungsablauf des zweiten Formteils der 2 teiligen sehr langen Liu He Ba Fa Form, deren ersten Formteil wir in den Jahren 2005 - Ende 2008 bereits unterrichtet haben. An diesen 5 - 6 Terminen in 2009 haben wir, den gesamten Formteil 2 rein bewegungsmäßig vermittelt.**

An sämtlichen Terminen in 2010 werden wir den Löwenanteil der 6 Harmonien, die inneren und die äußeren Harmonien + die 8 Methoden ansatzweise in den Lehrunterricht zu integrieren.. Es werden diese inneren Liu He Ba Fa Prinzipien anhand der vielen Vorübungen, der Form + innerhalb Sonne Mond und Blitz einem 8 fachen Stand Qi Gong vermittelt. Auch die Selbstverteidigungs- und die Kampfanwendungen dieses sehr eleganten inneren Stils werden nach und nach mit wachsenden Fähigkeiten der Lehreranwärter vermittelt.

Wer sich für diese sehr elegante und quasi ein Mischsystem aus den 3 Klassikern Xingyi Quan / Blitzartiges Boxen mit Linienbetonung, Bagua Quan mit dem Kreislaufen im Bagua den 8 Himmelsrichtungen / dem Tornadostil und dem Tai Chi Chuan, dem Ozeanwellenartigen Chi Einsatz entscheiden möchte, der möchte sich bitte mit uns zwecks eines Termins zum Kennenlernen in Verbindung zu setzen.

Seit 1993, im 17. Jahre praktiziere ich in 2010 nun Liu He Ba Fa dieses sind die ersten offiziellen Gelegenheiten diesen in Deutschland leider noch immer sehr wenig verbreiteten, aber überaus schönen und intensiven inneren Stil zu erlernen, auch im Hinblick auf ein späteres Unterrichten am eigenen Wohnort.

Schüler und Lehrer des Liu He Ba Fa waren zu allen Zeiten eine Rarität innerhalb und außerhalb Chinas und wurden von allen anderen inneren Zirkeln aller bekannten inneren Stile immer als sehr gut und sehr hochwertig ausgebildet angesehen. Wer im künftigen Markt einer wachsenden Liu He Ba Fa Klientel in einigen Jahren gut positioniert sein möchte, der tut gut daran sich jetzt in diesem sicherlich in den kommenden Jahren an Popularität gewinnenden Stil ausbilden zu lassen. Einige der Teilnehmer aus dieser seit 4 Jahren existierenden Ausbildungsgruppe üben mittlerweile Liu He Ba Fa fast lieber als Tai Chi ihren ursprünglich ersten Haupt Unterrichts-Stil.

Liu He Ba Fa kann auch noch heute in China ansonsten für Westmenschen verborgene Türen und Tore öffnen. Dies ist bereits mehrfach meine eigene persönliche Erfahrung in Bangkok, Hongkong, Kunming und Shanghai bei Großveranstaltungen mit Stilübergreifendem Publikum gewesen. Auch chinesisches Fachpublikum sieht gerne mal etwas was selbst in China nur selten zu Sehen ist. **Meine zweiteilige Liu He Ba Fa Form + meine Lan Shou Doppelwaffen Formen ernten immer sehr viel Applaus in China + anderen asiatischen Ländern.**

**Termine:**

8. Januar 2010	<b>30. Tag oder 1. Tag in 2010</b>	<b>Fr. von 14.00 - 21.00.Uhr mit Pausen</b>
19. März 2010	<b>31. Tag oder 2. Tag in 2010</b>	<b>Fr. von 14.00 - 21.00.Uhr mit Pausen</b>
11. Juni 2010	<b>32. Tag. oder 3. Tag in 2010</b>	<b>Fr. von 14.00 - 21.00.Uhr mit Pausen</b>
30. Juli 2010	<b>33. Tag. oder 4. Tag in 2010</b>	<b>Fr. von 14.00 - 21.00.Uhr mit Pausen</b>
29. Oktober 2010	<b>34. Tag. oder 5. Tag in 2010</b>	<b>Fr. von 14.00 - 21.00.Uhr mit Pausen</b>
26. November 2010	<b>35. Tag. oder 6. Tag in 2010</b>	<b>Fr. von 14.00 - 21.00.Uhr mit Pausen</b>

**Kursort:**

immer die Forumszentrale in 56 346 St. Goarshausen Bahnhofstr.  
39 - 41

<b>Kursgebühr:</b>	150 € jeder Einzeltag
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	<p><b>Wir werden erstmals in der gesamten Liu He Ba Fa Form Teil 1 + 2 hier in Deutschland die Integration der 6 äußeren und der 6 inneren Harmonien anbieten. Dies wird nun erstmals zu Beginn des Jahres 2010 für Alle möglich sein.</b> Alle an dem schönen inneren Kampfkunstsystem Liu He Ba Fa interessierten können sich mit dem Ausbildungsleiter Volker Jung in Verbindung setzen, ob eine Teilnahme möglich ist und wenn ja unter welchen Bedingungen. Falls man nicht Teilnehmer des ersten Ausbildungsganges der seit 2005 über 4 Jahre bereits lief, können eventuell Sondervereinbarungen getroffen werden. Oder man verfügt über gleichwertige Kenntnisse, die von einem anderen Liu He Ba Fa Meister weltweit bereits anderweitig erlernt werden konnten.</p>
<b>Besonderheiten:</b>	<p><b>Erste kontinuierliche Lehrer-Weiterbildung für Liu He Ba Fa Formteil 1 + 2., die das internal Arts Forum / Tai Chi Forum Deutschland bisher angeboten hat. Sie beginnt am 08. Januar 2010. Eventuell jetzt noch zusteigende Teilnehmer müssen sich vorher ausführlich mit dem leitenden Ausbilder Volker Jung über ihren möglichen Einstieg und dessen notwendigen Rahmenbedingungen unterhalten. Man kann den bisher versäumten Lehrstoff auch in Privatstunden bei Lehrmeister Volker Jung nachlernen. Aber alles ist möglich, wenn sich in diesem kommenden Jahren genügend neue Interessenten von außerhalb des Forums einfinden sollten. Eventuell kann man noch Extra Ausbildungstage für Neueinsteiger gemeinsam beschließen, auf jeden Fall dies persönlich mit Volker Jung absprechen.</b></p>

## **2. Vollständige Liu He Ba Fa Ausbildung dieses Mal geplant als WE. Ausbildung: Es beginnt mit der Form 1 an bisher 4 geplanten WE. im Jahr 2010**

**Eine erneute Möglichkeit in der schönen Forumszentrale am Loreley Felsen im Mittelrheintal die wunderschöne innere Kampfkunst des Liu He Ba Fa zu erlernen. Nach unserer 1. langjährigen und sehr gründlichen Ausbildung in den Formen 1 und 2 die bereits 2005 gestartet wurde, jetzt erstmals seit 4 Jahren erneut eine weitere Gelegenheit in dieser selten unterrichteten Kunst von Anfang an als Lehrerin oder Lehrer ausgebildet zu werden.**

**Die nächste Einstiegsmöglichkeit wahrscheinlich dann erst wieder in 4 - 5 Jahren.**

**Wir starten wieder ganz von vorne, erstmals seit 2005 gibt es nun wieder die Gelegenheit den Formteil 1 und alle zugehörigen Übusteile von der Pike auf neu zu erlernen. Im Umfang der Liu He Ba Fa Lehrerausbildung stehen folgende Teilbereiche:**

1. **Die Vorübungen zu Form 1**
2. **Das Erlernen des reinen Formablaufs der Form 1 in ca. 6 - 8 WE.**
3. **Die Partner-Tests des Ba Fa Systems**
4. **Die Partner-Übungen im Ba Fa System**
5. **Die Ba Fa Qi Gong Übungen / Sun, Moon und Lightning Qi Gong ( ein stark die Energie nach unten bringendes Qi Gong, das gut gegen Kopfschmerz, innere Unruhe und einen zu heißen Kopf geeignet ist. Außerdem stärkt es die Abwehrkraft all unserer Körperdrüsen auf beeindruckende Weise.**
6. **Die Schrittweise Schulung in den äußeren und inneren 6 Harmonien.**

Weiterhin werden die Anwendungen der einzelnen Bewegungen in einer Kampfsituation gezeigt, erklärt und soweit genügend Zeit vorhanden ist auch in Partnerübungen eingeübt. Aber die Verbesserung des Ablaufs steht zunächst bis zum vollständigen Erlernen dieses Ablaufs im Vordergrund des Unterrichts.

Jede Formbewegung wird detailliert erklärt in Bezug auf Richtung, die einzunehmenden Winkel, die Höhe, die Tiefe, Nähe und Entfernung zum Körper, oder einzelnen Körperteilen, so daß nach den Erklärungen jeder Schüler genau weiß, was er zu tun hat und auch wie die Übungen die bestmöglichen Ergebnisse erzielen werden.

Außerdem geben wir detaillierte Anweisungen, an welche Energie-Statiklinie oder welches Energiezentrum im Körper wir denken müssen, wenn wir eine bestimmte Technik ausführen wollen. Diese exakten Anweisungen auf einen Punkt, eine Linie oder eine gewisse Fläche im physischen Körper verstärkt die Wirkungen der einzelnen Techniken oft um mehr als 100 %.

Wir bieten als einer der ganz wenigen Anbieter in Deutschland eine vollständige Ausbildung in allen Teilbereichen des Liu He Ba Fa über Jahre an. Unsere Traininserfahrung reicht zurück in das Jahr 1993 und unsere Unterrichtserfahrungen in das Jahr 1996. Seit 2005 gibt es regelmäßig nahezu alle 6 Wochen einen Ausbildungstag oder WE. in Sachen Liu He Ba Fa. Unsere Erfahrungen auf dem Gebiet der Vermittlung von Liu He Ba Fa sind somit sehr langjährig.

Wir freuen uns auf jeden Neuinteressenten an dieser wirklich traumhaft schönen Bewegungs-Kunst. Durch die Mischung aus dem weltberühmten Dreigestirn der inneren Kampfkünste Ba Gua, Xingyi und Tai Chi hat Liu He Ba Fa als 4. innere Kampfkunst wirklich eine Sonderstellung, da es nicht nur viele Elemente aus den 3 berühmtesten inneren Stilen Chinas besitzt, sondern auch noch über eigene eben Bewegungen und Prinzipien einer Mischung aus drei, jeder für sich hocheffizienten inneren Künste verfügt.

Durch intensive Gespräche mit unseren bisherigen Ausbildungsteilnehmern seit 2005 konnten wir einen neuen Trend erkennen ein wenig weg vom Tai Chi und Bagua, hin zu Liu He Ba Fa. Viele, die

früher fast ausschließlich nur Tai Chi Praktizierten oder nur Tai Chi unterrichtet haben, läßt sich eine verstärkte Zuwendung hin zum Liu He Ba Fa erkennen. Es finden immer mehr unserer Teilnehmer als den interessanteren und effizienteren Stil, gegenüber den 3 Einzelstilen, des klassischen Dreigestirns. Die energetischen Aspekte des Liu He Ba Fa werden als bewußtseinsweiternd angesehen und erlebt.

**Eine wirklich nicht alltägliche Möglichkeit einen noch immer sehr exotisch anmutenden Kampfstil erlernen zu können.**

<b>Termin: 3 Tages-Kurs</b>	<b>am 30.04. Fr. 17. - 20.00 Uhr</b>	<b>Vorgespräch zur Ausbildung</b>
	<b>1. WE 01.05 - 02.05.2010</b>	<b>Samstag So. 9.00 - 13.00 Uhr</b>
		<b>10.00 - 17.30 Uhr</b>
<b>Termine:</b>	<b>2. WE. am 05./06. Juni 2010</b>	<b>Samstag So. 9.00 - 13.00 Uhr</b>
		<b>10.00 - 17.30 Uhr</b>
<b>Termine:</b>	<b>3. WE. am 14./15. August 2010</b>	<b>Samstag So. 9.00 - 13.00 Uhr</b>
		<b>10.00 - 17.30 Uhr</b>
<b>Termine:</b>	<b>4. WE. am 09./10. Oktober 2010</b>	
<b>Zeiten und Kursdauer:</b>	<b>Jeweils Samstags von 10.00 - 17.30 Uhr + Sonntags meist von 9.00 - 13.00 Uhr mit gemeinsam von Kurs zu Kurs vereinbarten möglichen zeitlichen Abweichungen</b>	
<b>Kursort:</b>	Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen	
<b>Kursgebühr:</b>	250 € bei Mehrfachbuchungen / 275 € / bzw. 300 € bei Einzelbuchung, nach Staffeln	
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Die Kenntnis der Vorübungen und Formen von mindestens einem inneren Stil wären sehr empfehlenswert. Aber auch Neuzugänge anderer Stile auch äußerer Stil, sind uns herzlich willkommen.	

## **Besonderheiten:**

Man lernt die Umsetzung der meisten Grundtechniken in der Abfolge und den Bewegungsfolgen der Formen und zusätzlich viele verschiedene Variationen am Partner, gegen die verschiedenartigsten Angriffe oder Angriffskombinationen. Sehr Praxisnahes Training für die Anwendungen sämtlicher 3 klassischen inneren Kampfkünste..

---

## **3 Kreise Prinzipien 5. Ebene ( 3 Kreise in Verbindung zwischen den Händen + Fingern und den Füßen und Zehen) welche Rolle spielt das Fußgewölbe bei den 3 Kreisen in den Füßen.**

**Dies ist ein weiteres Highlight des Jahres 2010**

Volker Jung führt die seit 2007 bereits begonnenen 3 Kreise Kurse ( die Ebenen 1 - 4 wurden bisher unterrichtet ) auch im Jahr 2010 systematisch weiter. Dieses Jahr ist die 5. Ebene der Prinzipien an der Reihe. Es werden die Anwendung dieses Ebenen-Prinzips in den Füßen und Zehen geübt. Man lernt die Beziehungen zwischen den sogenannten 3 Kreise Hände und Füßen kennen, welche auch in Bezug auf die in 2007 + 2008 unterrichtete Beinspirale eine wichtige Bedeutung haben.

### **Als Themen werden an dem WE. behandelt**

- Genaue Erklärung der Funktionen aller einzelnen Zehen und sonstiger Anteile des Fußes in Bezug auf die 3 Dimensions-Farbkreise, grün, rot und blau
- Erklärungen und Tests zum Rotkreis von großem und kleinem Zeh.
- Erklärungen und Tests zum Blaukreis des Mittelfußes
- Erklärungen und Tests zum Grünkreis der 4 kleineren Zehen vom 2. Zeh bis hin zum kleinen Zeh.
- Erläuterungen zur allgemeinen 3 Kreise-Fußhaltung im Raum
- Wie viel Spannung, bzw. Entspannung müssen die einzelnen Zehen im Raum einnehmen, damit sich der 3 Kreise-Fuß verwirklichen läßt.
- Warum ist der 3 Kreise-Fuß soviel stärker als jede andere Fußhaltung?
- Wie wirkt sich der 3 Kreise-Fuß auf andere der 6 Vertiefungsstufen oder der 6 verbindenden Prinzipien aus?
- Welchen besonderen Zusammenhang gibt es zwischen den parallel in 2010 unterrichteten Weges 1 von den Fußsohlen zum Dan Tien hinauf und den 3 Kreise-Füßen?
- Wie sehr verstärkt diese 5. Ebene die bereits zuvor unterrichteten 4 Ebenen des 3 Kreise-Prinzips?

Dank Chu King Hung einem meiner ersten langjährigen Lehrmeister und der vielen alten Meister von denen ich selbst seit vielen Jahren noch weiterlernte, habe ich einen guten und fundierten Einblick in diese doch immer noch recht stiefmütterlich behandelten Themen bekommen können. Wer in der Lage ist die schier unerschöpfliche 3 Kreise-Power, die Kraft seiner mehreren Ebenen des 3 Kreise-Prinzips auch nur halbwegs gezielt einzusetzen, der verschafft sich eine ungeheure

Steigerung seines energetischen Niveaus und derzeitigen Potentials, ganz gleich auf welcher derzeitigen Stufe der Entwicklung er gerade steht. Jeder der auch nur halbwegs versteht, worum es bei der 3 Kreise-Raumenergie und der Kraft jeder einzelnen Ebene geht, wird sich sehr über die Verbesserung seines Verständnisses in Sachen Energietransformation freuen können.

Die meisten Menschen denken und vor allen Dingen handeln heutzutage nur ein- oder zweidimensional, aufgrund der häufigen Beschäftigung mit Büchern, geschriebenen Texten und PC Bildschirmarbeit, die leider nun mal weitestgehend nur 2 dimensional ist und nicht 3 dimensional, wie die wahre Realität, die uns umgibt. Die wahre, nicht die virtuelle Welt unseres Lebens ist nun eben einmal 3-D und nicht 2-D. Aber wir haben unsere 3-D Sinne, Wahrnehmung und Handlungsweisen in den letzten Jahren nicht gerade kreativ und aktiv weiterentwickelt, sondern eher zurück entwickelt aufgrund unserer immer mehr zunehmenden Theoretisierung unseres Alltagslebens. Wer baut schon noch irgendetwas selbst aktiv mit seinen Händen. Die meisten Berufe widmen sich nur noch virtuellen Inhalten oder Sachverhalten. Nur noch wenige Menschen in hochtechnisierten Ländern sind überhaupt noch in der Lage selbst etwas mit ihren Händen zu produzieren oder zu erschaffen. Diese Verarmung des Gegenständlichen zieht sich wie ein roter Faden durch alle Lebensbereiche.

Die meisten bauen ihr eigenes Essen nicht mehr an, sondern kaufen es im Supermarkt. Dann bereiten viele ihr Essen nicht mehr selbst zu, sondern erhitzen nur noch Fertiggerichte in der Mikrowelle. Es muß alles schnell gehen, aber wenig sinnlich. Das Endergebnis sind leere Wahrnehmungen, inhaltlich geschrumpfte Lebenserfahrungen. Für die Bewegungsmuster gelten ähnliche Mißstände. Wer arbeitet schon noch wirklich kreativ körperlich? Wer haut Bilder aus Stein, oder schnitzt sich selbst eine Figur ein Instrument, eine Waffe? Die meisten Menschen haben nicht einmal mehr werken in der Schule, im Alltag auch kaum handwerkliche Erfahrungen.

In der physischen Bewegung gelten die Prioritäten des schneller, weiter, höher, in kürzerer Zeit, nur auf eine einseitige Effizienz hin ausgerichtete Bewegungsmuster. Diese lassen ganzheitliche Ansätze der Bewegung in den Hintergrund treten. Eine Bewegung möglichst harmonisch oder umfassend zu erleben, dazu läßt sich kaum noch jemand die Zeit, die dafür nötig wäre, das sich die Bewegung in ihrer Gesamtheit entfalten könnte.

Der prinzipielle Unterschied zwischen einer normalen ein- oder zweidimensionalen Bewegung und einer 3 Kreise-Bewegung ist folgender. Bei einer normalen Bewegung arbeitet meistens ein Gelenk besonders intensiv oder die anderen beiden Gelenke arbeiten in der gleichen Dimensionsebene wie das hauptsächlich aktive Gelenk. In einer 3 Kreise-Bewegung beginnt die Bewegung irgendwo mit einer Dimensionsebene, gefolgt wird sie von einer zweiten Gelenkbewegung in einer der restlichen beiden Dimensionsebenen. Die meisten nicht genau in diesen hochkomplexen Denk- und Bewegungsmustern geschulte Menschen können maximal 2 Ebenen voneinander unterscheiden. Durch die 3 sich von den beiden ersten Ebenen unterscheidenden Bewegung in einer 3. Dimensionsebene wird die Bewegung in eine neue Kategorie von Kraftentfaltung gehoben, die sich ein in diesen Dingen unkundigen Menschen kaum vorstellen kann. Die 3. Dimension einer Bewegung, die räumlichste aller Dimensionen reißt unser Gegenüber im wahrsten Sinne des Wortes von den Füßen. Meist entwurzelt der grüne Kreis die Stabilität und die statische Struktur unseres Gegners.

**Innerhalb der Bewegungen der Form werden wir uns dann mit der Erkundung unserer eigenen Dimensions-Räume befassen.** Was fühle ich, wenn ich diese oder jene Technik in der Form ausführe. Macht es einen Unterschied, wenn ich mir verschiedene Vorstellungen von der Größe und der Tragweite meines eigenen körpereigenen Innenraums mache? Wie viel Energie kann ich mit meinem Innenraum anziehen, bündeln, speichern. Verändert sich die Menge, oder die Qualität dieser Energie mit unterschiedlichen Vorstellungsbildern meines geahnten, oder bereits erfahrenen Innenraums? Sie werden eine große Menge völlig neuartiger Erfahrungen in Bezug auf Ihnen bereits sehr genau bekannte Bewegungen machen, gerade so als habe man eine Bewegung eben erst kennengelernt. Die Arbeit an den Bewegungen der Form in Bezug auf die 3 Ebenen des Raumes in denen das 3 Kreise Prinzip wirkt, wird der Haupt Unterrichtsgegenstand dieses Wochenendes darstellen.

**Auf jeden Fall werden Sie die Entwicklung Ihres Zusatzpotentials, welches durch die Aktivierung der 3 Kreise-Füße entsteht in Zukunft nicht mehr missen wollen.**

Es gibt es viele neue Eindrücke was man mit seinem Körper alles anstellen kann und wie unterschiedlich Gesundheits- und Kampfübungen aussehen können und wie sehr unterschiedlich sie wirken können.

**Wichtig ist uns die Praxisnähe des Vermittelns und die Alltagstauglichkeit der Übungen.**

<b>Termine:</b>	<b>1. WE. So. von 9.00 - 13.00 Uhr 24/25.04.2010</b>
<b>Zeiten und Kursdauer:</b>	<b>Jeweils Samstags von 10.00 - 17.30 Uhr + Sonntags meist von 9.00 - 13.00 Uhr mit gemeinsam von Kurs zu Kurs vereinbarten möglichen zeitlichen Abweichungen</b>
<b>Kursort:</b>	Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen
<b>Kursgebühr:</b>	250 € bei Mehrfachbuchungen / 300 € / bzw. 275 € bei Einzelbuchung, nach Staffeln
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Starkes Interesse an immer neuen Aspekten des Denkens, Fühlens und Handelns in immer neuen Spielarten und Dimensionen. Vorkenntnisse in möglichst vielen Vertiefungsstufen und verbindenden Yin Yang Prinzipien gemäß dem standardisierten Lehrsystem sind wünschenswert und sehr förderlich für den Besuch dieses Kurses.

**Besonderheiten:**

Eine wahre Fülle von Übungen für jeden eigenen inneren Körperraum und die uns umhüllenden Umgebungsräume der näheren und weiteren Umgebung aus dem reichen Schatz der vielen Lehrmeister von Volker Jung. Erstmals seit Bestehen des Tai Chi Forums Deutschland erleben wir ein systematisches Unterrichten dieser 5. Ebene dieses Themas in 2010.

---

---

---> [Anmeldeformular für Wochenend-Workshops und Mehrtageskurse in 2010 \(PDF\)](#)

<---

Diese Seite ist Teil der Webseite des Tai Chi Forums Deutschland [www.tai-chi.de](http://www.tai-chi.de)