

TAIJI INTENSIV

**108er Langform
 WINTER -2010**

mit
Alois Riedler

27.-28. Februar 2010

in

Steyr

Puschmannstr. 10

Basisprogramm:

Lockerungsübungen – 108 Bew. „Langform“ – Tui Shou – Qiickfist

Bewegungsprinzipien in Loosenings und Form und deren praktische Überprüfung.
 Verfeinerung der Arbeit mit elastischen inneren Kräften (Jing) im Tui Shou. Das soll
 Schwerpunktmäßig als Anwendung zu Positionen und Bewegungspassagen der
 Langform passieren. Fix step push hands mit Anwendungen und Konteranwendungen.
 Elastizierung der „quickfist“ Form.
 Meditation zur Förderung der inneren Prinzipien und der individuellen Kultivierung.

Ergänzungsprogramm – Schwertform:

Bewegungsdetails und Bewegungsfluß

Kurzstockform

Auffrischung

Säbelform

Einführung (Vertiefung)



Sa + So
 09:30 – 12:30 **Basisprogramm**
 13:30 – 14:00 **Schwertpraxis – Stockpraxis**
 14:00 – 16:30 **Basisprogramm**
 16:30 – 17:30 **Säbel Einführung – Schwertpraxis – Kurzstockpraxis**

Beitrag: Basisprogramm Euro 150,- (135,-) Schwert – Stock – Säbelkurs :50,- (45,-)
Vereinsmitglieder in ()

✂ -----

ANMELDUNG
Fülle & Leere - Taiji Intensiv Winter 2010

Name:
Straße: **PLZ/Ort:**
E-Mail: **Tel.:**

BITTE UM VERBINDLICHE ANMELDUNGEN BIS SPÄTESTENS 15.02.2010
DIE KURSE KÖNNEN NUR BEI ERREICHEN DER MINDESTTEILNEHMERZAHL STATTFINDEN

AN : Fax 07252 – 71415; oder ar_tjqg@gmx.net oder office@ taiji.at

DATUM: **UNTERSCHRIFT:**

Übernachtungsmöglichkeiten für auswärtige Übende können privat organisiert werden.

