



**Basisprogramm – Grundlagentraining:**

**Lockerungsübungen – 37 Bew. „Kurzform“ – Tui Shou (push Hands)**

Ein Hauptschwerpunkt widmet sich der Ausführung der „Form“. Die „äußere Exaktheit“ spiegelt die Exaktheit der „geistigen“ Lenkung wider.

Taiji – Form Praxis als Mittel zum „hier und jetzt – sein“

Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Arbeit an den Bewegungsprinzipien (Wellen, Spiralen, Entkoppeln und Verbinden von Körperregionen, innere Bewegungsqualitäten, dynamisches Zentrum). Durch die Konzentration auf die kleinen Körperveränderungen sollen Bewegungsabläufe an Genauigkeit und Natürlichkeit gewinnen (Das wird an ausgewählten Positionen bzw. Abschnitten der 37er Form geübt).

Meditation zur Förderung der inneren Prinzipien.

**Ergänzungsprogramm – Schwertform:**

Bewegungsdetails und Bewegungsfluß (bei Interesse)

**Kurzstockform**

Einführungskurs (bei Interesse)



Dieses Training möchte sich an alle 37er Kurzform Praktizierenden richten (auch mit langjähriger Praxis).

Ganz besonders möchte ich aber auch alle Übenden, die außerhalb Steyrs Kurzform lernen und praktizieren zur Teilnahme einladen. Dieser Termin (wie auch der im Juli) bietet eine spezielle Gelegenheit Wesen und Prinzipien dieser Übungsstufe tiefer kennen zu lernen.

Es kann auch einen Wiedereinstieg nach „schöpferischer Pause“ markieren.

**Zeitplan:**

Sa + So	
09:30 – 12:30	Basisprogramm
13:30 – 14:00	Schwertpraxis
14:00 – 16:30	Basisprogramm
16:30 – 17:30	Schwertpraxis und Kurzstock Einführung

**Beitrag: Basisprogramm Euro 140,- (125,-)      Schwertkurs :45,- (40,-)**  
Vereinsmitglieder in ( )

✂ -----

**ANMELDUNG**  
**Zu den Wurzeln - Taiji Intensiv Winter 2010**

Name: .....

Straße: ..... PLZ/Ort: .....

E-Mail: ..... Tel.: .....

**BITTE UM VERBINDLICHE ANMELDUNGEN BIS SPÄTESTENS 08.02.2010**  
**DIE KURSE KÖNNEN NUR BEI ERREICHEN DER MINDESTTEILNEHMERZAHL STATTFINDEN**

AN : Fax 07252 – 71415;      oder ar\_tjgg@gmx.net    oder office@ taiji.at

DATUM: .....      UNTERSCHRIFT: .....

Übernachtungsmöglichkeiten für auswärtige Übende können privat organisiert werden.

