



**TAI CHI
CHUAN
VEREIN**

e.V. Entspannung.
Gesundheit.
Kraft.

太
极
拳

TAI CHI CHUAN Verein e.V. | Gosenburg 17 | 42289 Wuppertal

Workshop mit Stephan Hagen 23.-24.04.2010

Fortsetzung „Softening Exercises“ nach Yang Ma Lee
und Integration einiger Prinzipien in der Form

Bei seinen Reisen nach Hongkong sind Stephan Hagen das Wissen und die Wirkungen der inneren Übungen von Yeung Ma-Lee (Oberhaupt der Familie Yang) sehr beeindruckend gewesen. Diese Übungen stimulieren Energien in allen Bereichen des Körpers und agieren dann als „Weichmacher“ für alle mit den Knochen und Gelenken verbundenen Gewebe, angefangen bei der Wirbelsäule. Des Weiteren lernt man anhand dieser Übungen (softening exercises) die Grundbewegungsprinzipien des Menschen. Das Studium dieser Übungen beinhaltet häufige Wiederholung und Revision zur Entfaltung der verschiedenen Ebenen über die Jahre.

Ziel ist die Schaffung eines natürlichen, entspannten, elastischen Körpers (auch genannt die totale Freiheit des Körpers) in Verbindung mit ausgeglichenem Fluss von Blut, Energie, balanciertem Nervensystem und geistiger und emotionaler Entwicklung.

Als Fortsetzung des Seminars im April 2009 wird Stephan Hagen weitere Übungen demonstrieren, erklären und korrigieren sowie bereits vorgestellte Übungen ergänzen und vertiefen. Ein absolutes Highlight für alle Schüler!

Kurs A: Fr. 23.04 19.00 – 22.00 h, Sa. 10.00 – 13.00 und 15.00 – 17.00 h

Erforderliche Vorkenntnisse: Tai Chi Chuan Solo Form (Yang-Stil) Teil 1

Stephan Hagen aus Hamburg beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Tai Chi Chuan. Er hat seine Ausbildung bei Großmeister Gin Soon Chu, Boston, dem 2. Familienschüler von Yang Shou-Chung (führender Vertreter des Yang-Stils zu seiner Zeit), abgeschlossen und vervollständigt nun seine Kenntnisse des Yang-Stils bei Yang Ma Lee. Damit ist Stephan Hagen eine authentische Quelle für die tiefgründige Tradition der Yang-Familie. Auch Praktizierende einer anderen Richtung des Yang-Stils sind herzlich eingeladen

Seminar Einführung in die „Softening Exercises“ (Tao Yoga)

Unser Trainer Friedel Kremer gibt eine Einführung in diese Übungen, u.a. damit man am Kurs von S. Hagen teilnehmen kann, wenn man nicht im Tai Chi Chuan-Verein lernt oder im April 2009 nicht im Kurs von S. Hagen teilgenommen hat

Kurs B: Sa. 10.04. 14.00 – 17.00 h

Verbindliche Anmeldungen für alle Veranstaltungen erforderlich.

Wuppertal, den 30.08.2009

Ihr Ansprechpartner:
Friedel Kremer

Tel 0202-2621699
fkkremer@t-online.de



Tai Chi Chuan-Verein e.V.
Gemeinnütziger Verein
VR 4161

Gosenburg 17
42289 Wuppertal

Tel 0202 262 16 99
Fax 0202 262 17 01

Webmaster@TaiChiChuan-Verein.de
<http://www.TaiChiChuan-Verein.de>

Stadtsparkasse Wuppertal
BLZ 33050000
Kto. 238 378

Workshop Einführung in die „Softening Exercises“ in Hagen mit S. Hagen

Kurs C: So. 25.04. 10.00 – 13.00 und 15.00 – 17.00 h

Anmeldung an: Dietrich Rowek, Tel. (0163) 8 84 88 29, www.taichichuan.de

Kursgebühren:

Kurs A: 140,-€ Kurs B: 30,-€ Kurs C: 95,-€ Kurs A u. C zusammen: 215,- €

Kursort: (wenn nicht anders bekanntgegeben) Kurs A u. B beim Tai Chi Chuan-Verein e.V.
Kurs C: bei D. Rowek erfragen

hier abtrennen _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Wochenend-Workshop mit Stephan Hagen am 23. – 24.04.10 in Wuppertal für **Kurs A *** **Kurs B*** an:

Name: _____ **e-mail:** _____

Adresse: _____

Tel. _____ **Unterschrift:** _____

(bitte in Blockschrift ausfüllen!)
chen)

*(* : unzutreffendes bitte durchstreichen)*

Die Kursgebühr von € _____, _____ zahle ich in bar / per Scheck / per Überweisung *
bis zum Kurs. Konto: Tai Chi Chuan-Verein e.V. Nr. 238 378 -Stadtsparkasse Wuppertal BLZ 330 500 00

Anmeldeschluß: **04.04.10** Falls keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt, gilt die Teilnahme als bestätigt.

Bezahlung: In bar, per Verrechnungsscheck oder per Überweisung auf Kto. Nr. 238 378 Stadtsparkasse Wuppertal BLZ 330 500 00

Rücktritt ist bis 09.04.10 in schriftlicher Form möglich; eine Bearbeitungsgebühr von € 15,- wird einbehalten. Danach ist Rücktritt nur bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich.