

Informationen zum Seminar:

Taiji – Stock und Schwert: Alte chinesische Bewegungsdisziplinen zur Stärkung der Lebenskraft für den Berufsalltag

Seminarankündigung

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Das Seminar kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Die uralten Bewegungskünste aus den Wudang-Bergen in China zeigen einen Weg, der zu einem entspannten und achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umgebung führt. Die sanften, fließenden Bewegungen der Handformen mit Stock oder Schwert reinigen und vertiefen die Atmung, fördern das innere und äußere Gleichgewicht, kräftigen Körper und Geist und helfen uns, die Quelle unserer Kraft, die innere Stille, in unserem täglichen Handeln entstehen zu lassen. Die Arbeit mit Schwert und Stock verbessert das Gleichgewichtsempfinden sowie die Körperwahrnehmung und -haltung. In den ersten Stunden mit dem Stock gilt die Konzentration dem Loslassen unnötiger Spannung im Körper, hin zu einer Struktur, die Druck und äußere Kraft durch die Beine in den Boden leiten lässt. Die beständige Verfeinerung dieses Prozesses führt zur immer genaueren Wahrnehmung der Aufrichtung von innen her. Mit so wachsender Stabilität wird es immer müheloser, im Einklang mit dem Stock oder Schwert zu tanzen. Es ist ein Königsweg zum Selbst, eine nicht- alltägliche, jedoch ganzheitliche Form des Bewegungs- und Gesundheitstrainings, die alle Aspekte des Menschseins berührt und viel mehr bewirkt als nur Muskelaufbau.

Zudem macht die Arbeit richtig Spaß! Der Kurs ist für jeden geeignet; Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Übungen werden nach Möglichkeit in der freien Natur durchgeführt. Einzelne Grundhaltungen sowie eine kurze, zusammenhängende Form zur Weiterübung werden Schritt für Schritt eingeübt. Der Tagesablauf wird ergänzt durch Meditation, Auf- und Abwärmübungen, Gespräche sowie weiterführende Qigong- und Taiji-Übungen.

Ausreichend Zeit wird natürlich auch zum Ausruhen und stillen Rückzug eingeräumt.

Achtung: Übungsschwerter werden zur Verfügung gestellt.

Termin: 13.05. – 17.05.2024
16.09. – 20.09.2024

Leitung: Ron Beier, autorisierter Kursleiter der “World Taiji Boxing Association” sowie autorisierter Guolin-Qigong Lehrer und Mitglied des College of Sound Healing (Wales)

PROGRAMM**Montag**

- 15.30 - 16.30 Uhr: Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde
- 16.30 - 17.30 Uhr: Einführung in das Seminarthema „Taiji Stock- und Schwertarbeit“: Achtsamkeit als Methode zur Stressbewältigung, Bewegungsformen als Methode zur Auflösung von behindernden Mustern, Atemtechniken zur Verfeinerung der Selbstwahrnehmung.
- 17.30 - 18.00 Uhr: Bewegungsarten in den alten chinesischen Gesundheitsdisziplinen.
- 19.00 - 21.00 Uhr: Übersetzen der Formarbeit in wirksamere Alltagsmuster

Dienstag

- 07.15 - 08.00 Uhr: Morgenmeditation
- 09.00 - 12.00 Uhr: Qigong und Taiji als ausgleichende Maßnahmen
- 15.00 - 17.30 Uhr: Repetierende Bewegungsabläufe als Methode zum Umgang mit Stress und Zeitdruck
- 17.30 - 18.30 Uhr: Partnerübungen zur „Bewahrung der eigenen Mitte“
- 20.00 - 21.00 Uhr: Aussprache und Abendmeditation
Transfer in den beruflichen Alltag

Mittwoch

- 07.15 - 08.00 Uhr: Morgenmeditation
- 09.00 - 12.00 Uhr: Qigong und Taiji zur Bündelung von Kräften im Beruf und Alltag
- 15.00 - 17.30 Uhr: Repetierende Bewegungsabläufe als Methode zum Umgang mit Stress und Zeitdruck
- 17.30 - 18.30 Uhr: Partnerübungen zum Ausloten des Standes des Gegenübers
- 20.00 - 21.00 Uhr: Aussprache und Abendmeditation
Transfer in den beruflichen Alltag

Donnerstag

- 07.15 - 08.00 Uhr: Morgenmeditation
- 09.00 - 12.00 Uhr: Qigong und Taiji zur Bewahrung der Gesundheit und als Vorbeugung von Krankheit
- 15.00 - 17.30 Uhr: Repetierende Bewegungsabläufe als Methode zum Umgang mit Stress und Zeitdruck
- 17.30 - 18.30 Uhr: Partnerübungen zur Erhöhung der subtilen Wahrnehmung des Gegenübers
- 20.00 - 21.00 Uhr: Aussprache und Abendmeditation
Transfer in den beruflichen Alltag

Freitag

- 07.15 - 08.00 Uhr: Morgenmeditation
- 09.00 - 11.00 Uhr: Qigong und Taiji als Kraftquelle für den Beruf und den Alltag

11.00 - 12.30 Uhr: Zusammenfassung des Seminars, Rückmeldungen, offene Fragen und Abschlussbesprechung

41 Unterrichtseinheiten

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40%). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).