

# **ERNEUT IN HEILBRONN**

**Seminare mit**

**Volker Jung**



Tai Chi Forum Deutschland

vom **04. bis 06.07.2014** in Heilbronn-Frankenbach

**Anwendungen und Partnerübungen  
des Tai Chi Chuan**

**Durch den Sommer  
mit Qigong und Achtsamkeit**

**Drüsenqigong  
Tai Chi Chuan Vertiefung**

Veranstalter:

**Tai Chi Forum Heilbronn  
Kampfkunst und Gesundheit  
Sandra Eckstein**

## Kursinhalte

### **Anwendungen und Partnerübungen Handform (Freitag, 04.07.2014 17-21 Uhr)**

Tai Chi Chuan ist nicht nur ein Gesundheits- und Entspannungstraining, sondern hat seine Wurzeln in der Kampfkunst. Wissen, was die einzelnen Bewegungen der Form bedeuten, macht ihr Lernen viel klarer und Details bleiben besser im Gedächtnis. Das Üben dieser Kampfanwendungen mit einem Partner zeigt einem, wie stabil man steht, wie man mit Energie statt Muskelkraft weich aber dennoch effektiv auf Angriffe reagieren kann und bringt ein neues Verständnis für den ursprünglichsten Aspekt des Tai Chi Chuan. Auch Praktizierende anderer Kampfkünste sind herzlich willkommen!

### **Durch den Sommer mit Qigong und Achtsamkeit (Samstag, 05.07.2014 10-16 Uhr)**

Wie können uns Qigong und Achtsamkeit helfen, durch den Sommer zu kommen? Die besonderen klimatischen und energetischen Charakteristika des Sommers besser zu verarbeiten? Die Erkenntnisse der 5 Wandlungsphasen und ihrer Zuordnungen sind hier von Nutzen. Spezielle Qigongübungen, die das Feuelement, Herz und Dünndarm stärken, sowie Akupunkte, Meditationen und mehr sind Thema dieses Tages

### **Sun, Moon and Lightning - Drüsenqigong (Sonntag, 06.07.2014 10-11.30 Uhr)**

Dieses Qigongset hilft, innerhalb weniger Minuten, das gesamte Drüsen- und Hormonsystem auszugleichen, d.h. anzuregen oder zu beruhigen – was die Qualitäten von Sonne und Mond sind. Und diese Wirkung kann blitzartig erreicht werden. Dieses Qigong ist gleichermaßen für Anfänger und Geübte geeignet.

### **Tai Chi Chuan: Formvertiefung und Formkorrektur (Sonntag, 06.07.2014 11.40-13.40 Uhr)**

Insbesondere Teil 1 der langen Form des Yang-Stils wird mit neuen Aspekten vertieft und die Formbewegungen korrigiert.

## Volker Jung

praktiziert seit frühester Jugend Kampfsport, später dann Kampfkunst, insbesondere Tai Chi Chuan und weitere innere Künste.

Er gründete 1992 das Tai Chi Forum Deutschland und bildet seit 1994 Lehrer für Tai Chi Chuan aus. Mehr Informationen über Volker Jung und das Tai Chi Forum Deutschland auf [www.tai-chi.de](http://www.tai-chi.de)

## Zeiten und Orte

Freitag, 04.07.2014 17-21 Uhr Treffpunkt: Parkplatz vorm Vereinsheim im Ried, Riedweg 52, 74078 Heilbronn-Frankenbach – wir trainieren draußen!

Samstag, 05.07.2014 10-16 Uhr und Sonntag, 06.07.2014 10-11.30 Uhr und 11.40-13.40 Uhr Vereinsheim im Ried, Riedweg 52, 74078 Heilbronn-Frankenbach

Bei schönem Wetter wird auch dieser Unterricht im Freien stattfinden. Änderungen vorbehalten

## Preise

### **Anmeldeschluß: 27.06.2014**

Freitag: 80 € / Samstag 100 € / Sonntag Vormittag: 35 €, Nachmittag 45 € - beide 70 € / ALLE 3 Tage 230 €  
Mit der Anmeldung sind 50% der Gebühr fällig. Erst nach Geldeingang ist tatsächlich ein Platz reserviert.

### **Bei Anmeldung bis 10.06.2014:**

Freitag 60 € / Samstag 80 € / Sonntag Vormittag: 25 €, Nachmittag 35 € - beide 55 € / ALLE 3 Tage 180 €  
**Mindestteilnehmerzahl jeweils 6 Personen**

## Anmeldung und Organisation

### **Tai Chi Forum Heilbronn – Kampfkunst und Gesundheit**

Sandra Eckstein – Weidenmannsgasse 5 – 74078 Heilbronn Tel. 07131 41129

info@tai-chi-heilbronn.de – [www.tai-chi-heilbronn.de](http://www.tai-chi-heilbronn.de)

Bitte Anmeldeformular per mail oder telefonisch anfordern

oder als pdf-Dokument von der Website laden und an die Veranstalterin senden.