

Taijiquan (in alter Umschrift Tai Chi Chuan, abgekürzt Taiji oder Tai Chi) ist eine chinesische Bewegungskunst, die Gesundheitspflege, Meditation und Selbstverteidigung vereint. Sie fördert gleichermaßen eine körpergerechte Haltung, eine geschmeidige Bewegungsweise, inneres wie äußeres Gleichgewicht und einen harmonischen Fluss der Lebensenergie und lässt den Geist aufmerksam und gelassen zur Ruhe kommen. Taijiquan gründet auf dem dynamischen Wechselspiel der komplementären Kräfte Yin und Yang.



Die erste Form des alten Rahmens – Lao Jia Yi Lu – geht auf Chen Changxing zurück (1771 – 1853, 14. Generation des Chen-Stils). Sie bildet heute die Basis des Chen-Familiensystems und war auch die Grundlage bei der Entwicklung der anderen großen Familienstile.



ALMUT SCHMITZ unterrichtet seit über 35 Jahren Taijiquan und Qigong in Hamburg und seit 20 Jahren in Ostholstein. Sie ist Lehrerin der World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany (WCTAG), die als deutscher Zweig der World Chen Xiaowang Taijiquan Association die Verbreitung des traditionellen Taijiquan fördert. Neben zahlreichen Fortbildungen hat sie im Rahmen der Deutschen Qigong Gesellschaft eine Ausbildung „Qigong mit Kindern“ absolviert. Vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT) ist Almut Schmitz als Ausbilderin anerkannt. Neben ihrem Unterricht leitet sie die Redaktion des Taijiquan & Qigong Journals.

Taijiquan

Laojia Yilu

Intensivwochenenden zum Neulernen, zur Vertiefung und Ausbildung

22./23. Februar

22./23. März

12./13. April

28./29. Juni 2025

in Eutin

Samstag 10-13/15-17.30 Uhr

Sonntag 10-13/15-17.30 Uhr

**Leitung Almut Schmitz,
Lehrerin der WCTAG**

Anmeldung

Im Zentrum der Wochenendlehrgänge steht das Erlernen der traditionellen langen Form des Chen-Stil Taijiquan – **Chen Shi Taijiquan Lao Jia Yi Lu** – mit 75 Bewegungsbildern. Sie können natürlich auch genutzt werden, um bereits Gelerntes zu vertiefen. Vorbereitend werden wir außerdem die Stehende Säule und Seidenübungen einbeziehen. Die Wochenenden können auch als Module unserer Ausbildung genutzt werden (bei Interesse an der modularen Ausbildung bitte bei der Anmeldung erwähnen).

Neben der Aneignung des äußeren Bewegungsablaufs werden wir uns auch immer wieder mit den wesentlichen Grundprinzipien des Taijiquan befassen – dem kontinuierlichen Wechsel von Yin und Yang, der entspannt aufgerichteten Haltung, dem Bewegen vom Körperzentrum aus, dem dynamischen Gleichgewicht und der entspannten und geschmeidigen Bewegungsweise.

Es wird vorausgesetzt, dass die 19er Form bereits gelernt wurde.

Jedes Wochenende umfasst 11 Stunden/14 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) und kostet 150 Euro für Mitglieder der WCTAG, 170 Euro für Nichtmitglieder. Absolvent*innen unserer Ausbildung können für den halben Preis teilnehmen. Bei einer Anmeldung für den gesamten Lehrgang mit vier Wochenenden reduziert sich der Teilnahmebeitrag auf 560/640 Euro.

Eine Ermäßigung oder andere Formen der Vergütung sind nach Absprache möglich.

Die Wochenenden finden in kleiner Gruppe und bei schönem Wetter im Freien statt.

Nach dem ersten Wochenende ist der Einstieg in die fortlaufenden Gruppen zur langen Form am Mittwochabend in Middelburg/am Donnerstagabend in Eutin möglich.

Information und Anmeldung:

Taijiquan und Qigong in Ostholstein GbR
Almut Schmitz und Thomas Kleinheinrich
Seewinkel 4, 23701 Middelburg
Telefon: 0170/ 96 484 96
almut@taiji-qigong-ostholstein.de
www.taiji-qigong-ostholstein.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Taiji-Wochenende am 22./23. Februar 2025 in Eutin an:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Taiji-Lehrgang über vier Wochenenden – 22./23.2., 22./23.3., 12./13.4., 28./29.6.2025 – in Eutin an:

Name:

Adresse:

Telefon/E-Mail:

Die Teilnahmegebühr von 150/170 Euro bzw. 560/640 Euro bringe ich zum Kursbeginn mit oder überweise sie bis acht Tage vor Beginn auf das Konto von Taijiquan und Qigong in Ostholstein:

IBAN: DE66 8309 4495 0003 1798 34

BIC: GENODEF1ETK, EthikBank

Bei einer Abmeldung innerhalb der Woche vor dem jeweiligen Wochenende bleibt die Hälfte der Kursgebühr zu zahlen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Unterschrift: