

Taiji Retreat 2024

Grundidee

Ganz im Sinne des Wortes 'Retreat' bietet diese Woche eine besondere Möglichkeit zum Rückzug von den Ablenkungen und Verpflichtungen des Alltags.

In einer geschützten, freundlichen Umgebung inmitten wunderschöner Natur und Weite, fällt es leicht sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken und den Bedürfnissen von Körper und Geist nach Bewegung und Ruhe nachzukommen.

Im Vordergrund dabei steht das nachhaltige Lernen und Verstehen des Taijiquan.

Das Retreat richtet sich an alle die ein Interesse verspüren Ihre Taiji-Praxis zu vertiefen, Neues über den eigenen Körper zu erfahren und sich zu erholen, ganz unabhängig von der bisherigen Vorerfahrung.



Unterricht

Anhand kleiner, aufeinander aufbauender Übungen werden die grundlegendsten Prinzipien des Taijiquan vermittelt:

Eine ausgeglichene Körperstatik als Voraussetzung für natürlich, entspannte Bewegung zur Entwicklung und Führung der inneren Kräfte.

Hintergrund, Ausführung, und das Ziel jeder einzelnen Übung wird in Kurzvorträgen erläutert. Die Übungen werden im Gruppentraining detailliert angeleitet und korrigiert. Das anschließende Einzeltraining wird durch Feedback und Korrekturen individuell begleitet.

Es gibt ausreichend Gelegenheit für Austausch zur Klärung aller offener Fragen.

Inhalt

Im Vormittagstraining steht die Feinarbeit am Taiji-Prinzip im Vordergrund. Die Bewegungen der Grundübungen, sowie exemplarische Bewegungen aus der Form werden detailliert aufgeschlüsselt. Über die Erläuterungen, Spürübungen und Korrekturen dieser Teilbewegungen, werden die inneren Abläufe darin verständlich. Die äußeren Bewegungen füllen sich dadurch mit Inhalt und Sinn.

Der erste Teil des Nachmittagstrainings ist zur Rekapitulation der morgendlichen Informationen gedacht. Im gemeinsamen Laufen der Formen stehen das Verbinden der Einzelbewegungen zum natürlichen Fluss, sowie das Neu-, bzw. Weiterlernen der Form im Vordergrund.

Der zweite Teil bietet Gelegenheit, sich zu Kleingruppen zusammen zu finden. Die Themen darin können frei gewählt werden und werden im Rotationsprinzip von mir betreut. Als Hauptfokus biete ich dieses Jahr die Partner-routinen und das Push-Hands an.

Trainingskomponenten

- **Joint loosening**
Spezielle Dehnübungen für den Muskel-Faszienapparat zum Befreien der Gelenke. Physische Entwicklung einer optimaleren Haltung. Voraussetzung für die Taiji-Arbeit.
- **Stehende Säule**
Aufbauen der Körperstatik.
Sinken des Qi durch Loslassen „Song“.
- **Basisübungen**
Durch einzelne Übungen die Taiji-Bewegungsprinzipien verstehen lernen.
Körpermechanik, SongGong, Seidenübungen
- **19er und 75er Form**
Erlernen und Festigen der äußeren Bewegungsabläufe.
Feinabstimmung auf den inneren Kraftfluss.
- **Partnerübungen**
Erlernen und Vertiefen von Partner-routinen. Anwenden, in Kontakt bringen der Taiji-Prinzipien.

Taiji Retreat 2024

Tagesablauf

ab 08.30	Frühstück
10.00 - 13.00	Training - Prinzipienarbeit - Joint loosening - Stehende Säule, Basisübungen - Form
13.00	Mittagessen
16.00 - 19.00	Training - Form - Joint loosening - Basisübungen - Form, PushHands
19.00	Abendessen



Raum

260 m² großer Saal mit Holzfußboden und Spiegelwand. Lichtdurchflutet und ruhig.

Unterbringung

Einfache und komfortable Einzel- und Doppelzimmer mit eigenem Bad in einem Haus mit dem Trainingsraum.

Verpflegung

Es werden pro Tag drei vegetarische Mahlzeiten für uns zubereitet. Kaffee und Tee, sowie Leitungswasser stehen kostenfrei zur Verfügung. Andere Getränke sind vorhanden und käuflich zu erwerben.

Proitzer Mühle

Mehr Informationen zum Seminarort und eine Anfahrtsbeschreibung sind im Internet zu finden unter:

<https://proitzer-muehle.de/anfahrt/>



Ort

PROITZER MÜHLE
Proitze 3
29465 Schnega

Zeit

Von Sonntag 14.07. ab 16 Uhr
Bis Freitag 19.07. ca. 14 Uhr

Kosten

Unterrichtsgebühr	400,- EUR
Unterkunft und Verpflegung	
2 Personen im Doppelzimmer je	330,- EUR
1 Person im Doppelzimmer	455,- EUR

Anmeldung

Bitte den Anmeldebogen ausdrucken, ausfüllen, zusenden per Post oder Mail. Anmeldeschluss ist der 30.06.2024. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Ich freue mich auf Euch!
Euer Ralf.

