

EAG



FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit /FPI gGmbH
EAG-FPI . Wefelsen 5 . D- 42499 Hückeswagen

Informationen zum Seminar:

Taiji – Stock und Schwert: Alte Chinesische Bewegungsdisziplinen zur Stärkung der Lebenskraft

Seminarankündigung

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: Bei dem Wunsch Schwertform zu lernen, bitte angeben, ob ein Schwert benötigt wird. Kostenbeitrag für das Schwert: 50 €. Das Schwert darf man behalten.

Termin: 27.06. -01.07.2016

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

Ausschreibung: Stressbewältigung, Wahrnehmungslehre

Seminartitel: Taiji Stock und Schwert

Dozent: Ron Beier

Zeiten:

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 - 18.00 Uhr: Partnerübungen zur „Bewahrung der eigenen Mitte“
- 20.00 – 21.00 Uhr: Aussprache und Abendmeditation

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 - 18.00 Uhr: Partnerübungen zum Ausloten des Standes des Gegenübers
- 20.00 – 21.00 Uhr: Aussprache und Abendmeditation

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 - 18.00 Uhr: Partnerübungen zur Erhöhung der subtilen Wahrnehmung des Gegenübers
- 20.00 – 21.00 Uhr: Aussprache und Abendmeditation

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

Programmänderungen vorbehalten

Die pädagogischen Freiheiten bei evtl. notwendigen Verschiebungen bleiben hiervon unberührt.

Stundenplan: Die Veranstaltungsinhalte lassen sich in keinen starren didaktischen Rahmen einordnen. Der Natur nach entwickelt und entfaltet sich der Lerninhalt u.a. an dem situativ entstehenden Lernprozess.

Seminarziele: neue Einblicke in alte Bewegungsdisziplinen als Lehre zur aufgeklärten Wahrnehmung des Selbst und des Gegenübers, zur Stressbewältigung, zur Erkennung von behindernden Verhaltens- und Denkmustern

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

Im Besonderen richtet sich diese Weiterbildung um 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 Seminarkalender EAG (gedruckte Broschüre), www.bildungsurlaub.de