

# Taijiquan

## (Tai Chi)

### Termine 2023 chronologisch

**28./29. Januar** Vertiefungs-Wochenende Lange Form  
**18. Februar** Vertiefungstag Pekingform  
**3.-5. März** Schwertform – Einführungswochenende  
**28.-30. April** Schwertform, 2. Wochenende  
**10./11. Jun:** Taiji-Improvisation  
**7.-9. Juli** Schwertform, 3. Wochenende  
**1.-3. September** Schwertform, 4. Wochenende  
**29. Sept. – 1. Oktober** Schwertform, 5. Wochenende  
**24. – 26. November** Schwertform, 6. Wochenende

### Ausblick

Für das Jahr 2024 ist zurzeit geplant:

- Vertiefungs-Wochenende Schwert
- Vertiefungs-Wochenende Lange Form
- Vertiefungstag Pekingform
- Vertiefung Pekingform mit drei Wochenenden
- Einführungs- und Vertiefungswochenende Pushhands

Sie sind interessiert?  
Bitte fordern Sie genauere  
Informationen zu dem  
entsprechenden Kurs an:

**Dr. Claudia Friedel**  
Taiji Schule im TAYOME  
Stierstraße 1  
12159 Berlin-Friedenau  
(030) 81 00 68 66  
c.friedel@taiji-in-berlin.de  
www.taiji-in-berlin.de

(Alle Kurse finden unter den jeweils  
aktuellen Corona-Bedingungen statt.)



(Stand: November 2022 / Änderungen vorbehalten)  
Fotos: Johannes Philipp; Blätter im Balken: Grit M. Wolff  
Gestaltung: Grit M. Wolff, www.kittyfix.de

## Wochenend- und Tagesseminare 2023



**Taiji** Schule  
im TAYOME

## 32er Schwertform

### 32er Schwertform – Wochenendreihe

Die Schwertform des Taijiquan ist etwas dynamischer in der Ausführung als die waffenlosen Formen, hat aber dieselbe Bewegungsqualität: langsame, weiche und fließende Bewegungen, verbunden mit innerer Spannkraft. Das Übungsschwert aus Holz oder Metall ist ungeschliffen – das „friedliche Schwert“ des Taijiquan. Vermittelt wird die Form nach Li Tien Yi mit 32 Sequenzen.

Nach dem ersten Wochenende kann man sich für den weiteren Kurs (insgesamt 6 Termine) entscheiden.

Der Kurs ist für alle Interessierte offen **und mit den Ergänzungen am Sonntagvormittag Teil der LehrerInnen-Ausbildung.**

**Ort** Jugend- und Familienzentrum JeverNeun  
Jeverstraße 9, 12157 Berlin

**Kursgebühr** 120,00€ pro Wochenende (für die TeilnehmerInnen an der Lehrerausbildung 150,00 €)

#### **Kurszeiten**

Formkurs für alle: Fr 18:00 – 21:00 Uhr  
und Sa 10:00 – 17:00 Uhr

**Ausbildungsteil: zusätzlich So 10:00 – 13:00 Uhr**

**Anzahl der Teilnehmenden** 8 – 10

#### **Termine**

- I. Einführungswochenende 3./4.3.2023 (+ 5.3.23)
- II. 28./29.4.2023 (+30.4.23)
- III. 7./8.7.2023 (+9.7.23)
- IV. 1./2.9.2023 (+3.9.23)
- V. 29./30.9.2023 (+1.10.23)
- VI. 24./25.11.2023 (+26.11.23)

## Vertiefung Taijiquan

### Pekingform und Lange Form

Ein ganzer bzw. eineinhalb Tage Taiji – das heißt intensives und konzentriertes Üben, aber auch Entspannung und Austausch mit anderen.

Wir arbeiten am Formablauf und an Grundprinzipien, abhängig von den Fragen und dem Kenntnisstand der Teilnehmenden.

Voraussetzung ist die Kenntnis der jeweiligen Form.

**Anzahl der Teilnehmenden** 6 – 8

#### **Termine**

##### **Pekingform**

Samstag, 18.2.2023, 10:00 – 17:00 Uhr

**Kursgebühr** 80,00 €

##### **Lange Form**

Samstag, 28.1.2023, 10:00 – 17:00 Uhr und

Sonntag, 29.1.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

**Kursgebühr** 120,00 €

## Taiji-Improvisation

### Eine Einführung in die 37 Grundformen

Taiji zu improvisieren – geht das?

Die „37 Essential Forms“ sind Grundbewegungen, die aus den bekannten Formen herausgelöst und einzeln geübt werden. Sie erleichtern es, einzelne Sequenzen tiefer zu verstehen. Und sie lassen sich ohne feste Vorlage verbinden und regen damit zu einem freieren Umgang mit ihnen an, ohne dass die Grundprinzipien verloren gehen. Dadurch können sie auch als Übergang zum Pushhands hilfreich sein.

Taiji zu improvisieren geht – und es lässt sich lernen!

Voraussetzung für die Teilnahme ist Sicherheit im Umgang mit mindestens einer Handform.

**Anzahl der Teilnehmenden** 6 – 8

#### **Termin**

Samstag, 10.6.2023, 10:00 – 17:00 Uhr und

Sonntag, 11.6.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

**Kursgebühr** 120,00 €

