

# Taijiquan

(Tai Chi)



## Den Zauber der Pekingform (wieder) entdecken

In dieser Reihe von drei Wochenenden hast Du die Gelegenheit, die Pekingform systematisch zu wiederholen und zu erforschen: Wenn Du die Pekingform „kannst“, wenn Dir also der Ablauf vertraut geworden ist, stellen sich neue interessante Fragen: Wie drücken sich die Grundprinzipien in den einzelnen Sequenzen aus? Welche Anwendungen liegen ihnen zugrunde? Welche Schwerpunkte haben sie?

Aber auch: Weiß ich wirklich, was ich tue und warum? Was sind meine persönlichen Themen beim Üben, was meine Stärken, was meine Schwächen?

Über eine Korrektur des äußeren Ablaufs und die Diskussion der Anwendungen hinaus geht es also um Themen wie Yin-Yang-Dynamik, Inneres Sinken, Körperstruktur, Rhythmus, Durchlässigkeit...

Das gemeinsame Üben und der Austausch in der Gruppe regen zum Weiterfragen an und eröffnen im besten Fall neue Perspektiven.

### Termine

- I. 19. / 20. Oktober 2024
- II. 30. November / 1. Dezember 2024
- III. 18. / 19. Januar 2025

### Kurszeiten:

Samstags 10:00 – 17:00 Uhr (mit ca. 1 Std. Mittagspause)  
und sonntags 10:00 – 13:00 Uhr

**Kursgebühr** 360,00 € (120,00 € pro WE)

## Termine 2024 chronologisch

- 10. / 11. Februar** Taiji improvisieren
- 9. März** Vertiefungstag Pekingform
- 5. / 6. April** Vertiefung 32er Schwertform
- 25. / 26. Mai** Taiji zu zweit
- 6. / 7. Juli** Vertiefung Lange Form
- 19. / 20. Oktober** Den Zauber der Pekingform (wieder) entdecken I
- 30. November / 1. Dezember** Den Zauber der Pekingform (wieder) entdecken II
- 18. / 19. Januar 2025** Den Zauber der Pekingform (wieder) entdecken III

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

(Stand: November 2023 / Änderungen vorbehalten)  
Foto Titel: Johannes Philipp; Blätter im Balken und Innen: Grit M. Wolff  
Gestaltung: Grit M. Wolff, www.kittyfix.de

Wochenend- und  
Tagesseminare  
2024

  
**Taiji** Schule  
im TAYOME

## Wiederholen und Vertiefen

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.

### Pekingform

#### Termin

Samstag, 9. März 2024, 10:00 – 17:00 Uhr

**Kursgebühr** 80,00 €

vgl. auch: „Den Zauber der Pekingform (wieder) entdecken“, 3 Wochenenden ab Oktober 2024

### Lange Form

#### Termin

Samstag, 6. Juli 2024, 10:00 – 17:00 Uhr und

Sonntag, 7. Juli 2024, 10:00 – 13:00 Uhr

**Kursgebühr** 120,00 €

### 32er Schwertform

#### Termin

Freitag, 5. April 2024, 18:00 – 21:00 Uhr und

Samstag, 6. April 2024, 10:00 – 17:00 Uhr

**Kursgebühr** 120,00 €

Voraussichtlich findet der Kurs im Jugend- und Familienzentrum JeverNeun statt. Ab Mitte Dezember 2023 wissen wir Genaueres.

## 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. Taiji zu improvisieren geht – und es lässt sich lernen!

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

#### Termin

Samstag, 10. Februar 2024, 10:00 – 17:00 Uhr und

Sonntag, 11. Februar 2024, 10:00 – 13:00 Uhr

**Kursgebühr** 120,00 €

## Taiji zu zweit

Partner-Taiji wird auf eine leichte, spielerische Art und freundlich sich selbst und den anderen gegenüber geübt. Die Partnerübungen im Taijiquan lassen uns die Taiji-Prinzipien auf einer anderen Ebene und neu erfahren: Bin ich in der Bewegung entspannt, flexibel und weich? Stehe ich gut verwurzelt und aufgerichtet? Bleibe ich zentriert? Bleibe ich aufmerksam und wach?

Dazu kommen andere Fähigkeiten: Bin ich in der Lage, Kontakt aufzunehmen und zu halten? Kann ich die Intention der Partnerin/des Partners wahrnehmen? Kann ich darauf angemessen reagieren?

Und das, was körperlich geübt wird, lässt sich auch auf andere Kontakte - mit mir selbst, mit anderen Menschen, mit meiner Umgebung - übertragen.

#### Termin

Samstag, 25. Mai 2024, 10:00 – 17:00 Uhr und

Sonntag, 26. Mai 2024 10:00 – 13:00 Uhr

**Kursgebühr** 120,00 €

