



Taiji-Tage für Fortgeschrittene

Kursinhalt: Bei diesem mehrtägigen Kurs in erholsamer, ländlicher Atmosphäre soll die Taiji-Sequenz im Yang-Stil nach Zheng Manqing wiederholt und vertieft werden. Als Zusatzübungen werden Übungen aus dem *Yijin jing*, dem „Klassiker zur Wandlung von Muskeln und Sehnen“, aus den Wudang-Bergen und andere Qigong-Übungen unterrichtet. Ein weiterer Schwerpunkt sollen Pushing Hands (Händeschieben) sein.

Praktische Schwerpunkte sind:

- Tägliches, intensives Taiji-Üben der Taiji-Sequenz im Yang-Stil nach Zheng Manqing
- Übungen aus dem *Yijin jing*, dem „Klassiker zur Wandlung von Muskeln und Sehnen“, aus den Wudang-Bergen), die sich gut als Ergänzung zum Taiji eignen
- Pushing Hands und Partner-Übungen

Außerdem ist täglich etwa eine Stunde den theoretischen Hintergründen des Taiji und seiner Stellung in der Chinesischen Medizin vorbehalten.

- Der Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die bereits die gesamte Taiji-Sequenz im Yang-Stil nach Zheng Manqing selbst üben können.

Der Kurs umfasst 24 Unterrichtseinheiten, die zum Teil auf den jeweiligen Ausbildungszyklus angerechnet werden können. Außerdem werden für Ärzte CME-Punkte angerechnet.

Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf etwa 20 Personen beschränkt. Mindestteilnehmerzahl 10 Personen.

Termin: 29. Mai – 01. Juni 2020
(Anreise Freitag: Seminarbeginn 18 Uhr,
Abreise Pfingstmontag: Seminarende ca. 13 Uhr)

Zeitplan:

8–8.30 Uhr	Aufwärmübungen	15–18 Uhr	Taiji: Korrektur, Vertiefung, Einzelübungen, Pushing-Hands
8.30–9.30 Uhr	Frühstück		
9.30–11 Uhr	Praktisches Üben von Taiji		
11–12 Uhr	Theorie		
12–15 Uhr	Mittagspause	20–21 Uhr	Ruheübungen des Taiji o. Qigong

Ort: Das ruhig gelegene und baubiologisch sanierte Seminarhaus mit wunderschönem Garten und Liegewiese ist ausschließlich für unsere Gruppe reserviert. Es liegt im nördlichen Chiemgau zwischen Wasserburg und Amerang. In unmittelbarer Nähe befinden sich ein Badesee sowie zahlreiche Möglichkeiten für ausgedehnte Spaziergänge, Radtouren und andere Unternehmungen (www.seminarhaus-herberge.de, eine genaue Wegbeschreibung erhalten die Teilnehmer nach Anmeldung).

Verpflegung: Zum reichhaltigen Frühstück des Hauses werden täglich frisch gekochte Gerichte nach den Richtlinien der chinesischen Diätetik angeboten. Zum Mittag- und Abendessen wird schmackhafte vegetarische Bio-Vollwertküche serviert.

Kursgebühren: Frühbucherpreis bis 30.03.2020 420 € für SMS-Mitglieder, 540 € für Nichtmitglieder
ab 01.04.2020 520 € für SMS-Mitglieder, 640 € für Nichtmitglieder

Kursleitung: Dr. Ute Engelhardt unterrichtet seit 1978 Taiji, Qigong und chinesische Diätetik. Sie ist Schulleiterin der „offenen“ Schule und Vizepräsidentin der SMS. Veröffentlichungen u. a.: *Chinesische Diätetik* (1997, 2002), *Die Klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong)* (1987, 2. Auflage 1998), *Theorie und Technik des Taijiquan* (1981, 1993), *Leitfaden Qigong* (2014), *Rezepte der chinesischen Diätetik* (2008).

Dagmar Mebus, Physiotherapeutin, Ausbildung in Qigong Yangsheng bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. mit 20 Jahren Unterrichtspraxis, 30-jährige Praxis in Zen-Meditation sowie Unterrichtspraxis in Taiji (vor allem bei Toyo Kobayashi).

Dr. med. Claudia Wegener, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Naturheilverfahren; Akupunktur-, Qigong- und Taiji-Ausbildung bei der SMS. Erwachsenen-Kurse in Taiji und Qigong. Dozentin bei der SMS seit 2014.

Ursel Fischer, seit 2002 intensive Beschäftigung mit chinesischer Medizin, langjährige Dozentin und Kursleiterin für Qigong und Taiji, erfahren in der praktischen Anwendung von Qigong im familiären und schulischen Bereich.

Die SMS (Societas Medicinae Sinensis) bildet seit 1978 Ärzte vor allem in Akupunktur und Arzneimitteltherapie aus und ist damit eine der ältesten deutschsprachigen Ärztegesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin. Außer der ärztlichen Schule hat die SMS auch eine "offene Schule", die Ausbildungen in Qigong und Taiji, Chinesischer Diätetik und Tuina (chinesische manuelle Therapie) anbietet.

Weitere Informationen zur SMS und zum Kursangebot unter www.tcm.edu.

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, senden.

Anmeldung per Internet: www.tcm.edu oder per E-Mail an a.gruell@tcm.edu

Hiermit melde ich mich verbindlich für die **Taiji-Tage vom 29. Mai – 01. Juni 2020** an.

Name: _____ Ich bin SMS-Mitglied
 Nicht-Mitglied

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon/eMail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Unterkunft

Das Seminar findet im Seminarhaus HERBERGE statt, das ländlich gelegen ist, freundliche und gemütliche Zimmer hat, einen schönen Seminarraum und ein ausgezeichnetes vegetarisches Essen, liebevoll aus biologischen Lebensmitteln zubereitet. www.seminarhaus-herberge.de

Bitte setzen Sie sich möglichst frühzeitig wegen der Übernachtung mit dem Seminarhaus (info@seminarhaus-herberge.de) - in Verbindung, und bitte in jedem Fall, auch wenn Sie anderweitig privat übernachten. Einzelzimmer sind nur begrenzt verfügbar und werden in der Reihenfolge der Anfragen vergeben.

Bitte ziehen Sie auch in Erwägung, zusammen mit einem Teilnehmer, einer Teilnehmerin zusammen ins günstigere Zweibettzimmer oder auch Dreibettzimmer zu gehen.

Die Preise pro Tag für Übernachtung inkl. Vollverpflegung liegen beim Einzelzimmer zwischen 80€ und 92€, je nach Größe, Lage und Badnutzung. Ein Zweibettzimmer kostet pro Person/Tag 70€ bis 78€, der Platz im Dreibettzimmer 62€.

Die Kursgebühr bitte spätestens vier Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70 IBAN DE 0770 0202 7000 3595 1610 BIC HYVEDEMMXXX überweisen. Eine Stornierung ist nur bis 70 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt. Bei Rücktritt oder einer Kursänderung wird eine Gebühr von 25 € fällig, ohne Ausnahme und Anlass.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein großes Anliegen. Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website unter <https://www.tcm.edu/datenschutz/>