

Wo Lernen Spaß macht - Weiterentwicklung als Weg



Tai Chi und Qigong können sich am besten entwickeln, wenn möglichst viele Lehrer und Schüler sich weiter fortbilden. Helfen Sie mit, Qualität zu sichern gemäß den DTB-Standards. Treffen Sie

Gleichgesinnte! Info: Dr. Stephan Langhoff,
Tel. 040 2102123, info@tai-chi-zentrum.de

DTB-Ausbildung: Passgerecht, professionell, effektiv!

Man lernt zunächst mit den DVDs im Heimstudium und absolviert danach Präsenz-Seminare mit persönlicher Korrektur und Lehrproben. Auf Wunsch auch Skype. DTB-Zertifikat für jedes Seminar. Prüfung ist freiwillig.



Stufen – jeder kann dabei sein, solange er möchte:

- 2 Wochen: **ÜBUNGSLEITER** (Minimal-Standards)
- 4 Wochen: **LEHRER** (Kassen-Zertifizierung möglich)
- 8 Wochen: **PROFI** (vertiefende Zusatz-Lehrinhalte)
- 12 Wochen: **AUSBILDER** (selbst Lehrer ausbilden)

Gebühr ab 369 € (Raten ab 50 € mtl. möglich), Beginn sofort, überall! Der DTB garantiert 4 Seminar-Wochen und 4 Wochenenden pro Jahr! Termine, Kombi-Rabatte, finanzielle Förderung (Bildungsprämie, Bildungsscheck NRW) Kassenzertifizierung, Bildungsurlaub etc.

... Details: www.community.tai-chi-zentrum.de/flyer.htm

Tai-Chi-Prinzipien für Entwicklung Innerer Kraft

- 1) Den Kopf gerade aufrichten
- 2) Die Ruhe in der Bewegung
- 3) Die Schultern, Ellbogen und Handgelenke lockern
- 4) Brustbein einbehalten - Rücken strecken
- 5) Die Taille entspannen
- 6) Leere und Fülle unterscheiden
- 7) Inneres und Äußeres verbinden
- 8) Geisteskraft statt Körperkraft

... Details: www.community.tai-chi-zentrum.de/flyer.htm

Gesundheits-Qigong 1/2

Die Acht Brokat-Übungen (Ba Duan Jin)

- 1) Die Hände hochhalten -Organe regulieren
- 2) Als Bogenschütze posieren
- 3) Einen Arm empor halten -Milz und Magen ...
- 4) Nach hinten schauen - pathogene Faktoren...
- 5) Den Kopf wiegen und den Körper senken

... Details: www.community.tai-chi-zentrum.de/flyer.htm



八
段
锦

Gesundheits-Qigong 2/2

Muskel-Sehnen-Stärkung (Yi Jin Jing)

- 1) Wei Tuo präsentiert den Stab 1-3
- 2) Stern pflücken - Sternhaufen austauschen
- 3) Neun Kühe an ihren Schwänzen ziehen
- 4) Seine Klauen zeigen und die Flügel spreizen
- 5) Neun Geister ziehen Schwerter
- 6) Drei Teller fallen zu Boden

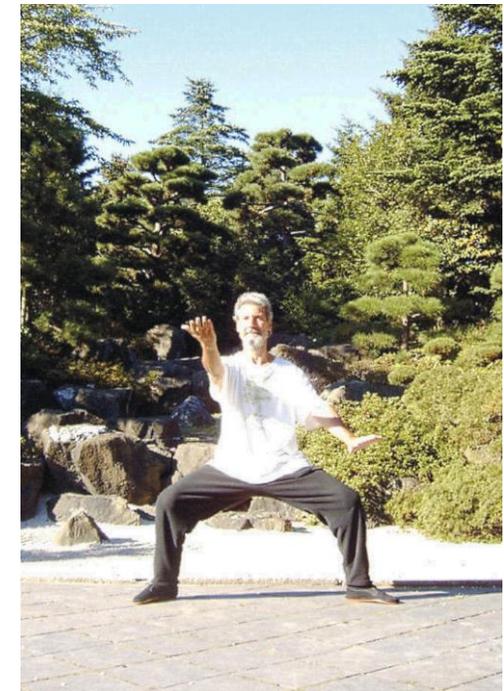
... Details: www.community.tai-chi-zentrum.de/flyer.htm

易
筋
经

Yin und Yang - ausgewählte Übungen

Stilles Qigong, Hartes Qigong (Shaolin) Weiches Qigong, Kranich-Qigong, Eisenhemd-Qigong u. a.

- 1) Der Kranich fliegt übers Wasser
- 2) Das Tigermaul
- 3) Das Innere Lächeln
- 4) Das Knochenmark waschen
- 5) Die Mühle
- 6) Den Rücken kräftigen
- 7) Stehmeditation für die drei Energiezentren
- 8) Öffnen und Schließen
- 9) Die Innere Marionette des Dantien
- 10) Stoß gegen Kerzenflammen
- 11) Ausführungen zur Za-Zen-Meditationsform



Qigong - ausgewählte Basis-Übungen

Dehnung, Lockerung, Atmung und Kräftigung, Stehen wie ein Pfahl (zahlreiche Varianten) Seidenweber-Übungen (zahlreiche Varianten)

... Details: www.community.tai-chi-zentrum.de/flyer.htm