

Taijiquan Workshop 2026

TEIL 2 in Langenfeld

Samstag & Sonntag 3./4. Oktober 2026
mit Großmeister Frieder Anders



Kurs 1: Die 13 Bewegungsformen im Taiji und die Anwendung der Grundtechniken TEIL 2 (Fa-Jin)

Samstag 10:30 – 13:00 Uhr + Sonntag, 10:00 – 12:30 Uhr, 5 Stunden

In diesem Kurs gehen wir auf das „Ur-taichi chuan“ zurück, das (einer Legende nach) von Chang San-Feng entwickelt wurde als er den Kampf zwischen einer Schlange und einer Elster beobachtete. Betrachtet man die Tai Chi Form und die Partnerübungen mit ihren verschiedenen Levels als das „Fleisch“ des Tai Chi Körpers, so sind die 13 Bewegungsformen sein Skelett. Sie beinhalten die grundsätzlichen Möglichkeiten Arme und Beine zu bewegen. Die Bewegungen der Beine heißen „die fünf Schritarten“ (wörtlich „fünf Schritte“, *wupu*), die Bewegungen der Arme sind die „acht Grundtechniken“ (wörtlich „acht Tore“, *pa men*).

In der Tai Chi Form kommen einzelne Elemente in unterschiedlicher Anordnung immer wieder vor. Im ersten Teil des Workshops haben wir uns auf die ersten vier Grundtechniken „Peng“, „Lü“, „Ji“ und „An“ und deren Anwendungen konzentriert. Diese werden im zweiten Teil nochmals wiederholt. Anschließend widmen wir uns den Grundtechniken „Lie“ (Spalten/Trennen), „Zhou“ (Ellbogenstoß), „Kao“ (Schulterstoß) und „T’sai“ (Pflücken).

Voraussetzung: Kurzform



Kurs 2: Formkorrektur Teil 3 im jeweiligen Atemtyp

Samstag 15:00 – 17:00 Uhr, 2 Stunden

Der dritte Teil „Mensch“, der sich zwischen Himmel und Erde bewegt, wird in diesem Kurs Atemtyp-spezifisch angeschaut. Der Kurs ist für alle, die entweder den Atemtyp umlernen oder sich noch nicht sicher im Ablauf und der Ausführung der einzelnen Bewegungen sind.

Voraussetzung: Tai Chi Form bis Ende Teil 3



INVESTITION:

Kurs 1: Sa + So Vormittag 5 Std. à 60 Min: 210,00 €

Kurs 2: Preis Sa Nachm.: 2 Std. à 60 Min: 89,00 €

Kurs 1+2: 7 Std. à 60 Min.: 269,00 €

Wir möchten darauf hinweisen, dass aufgrund der Raumgröße **maximal 20 Personen pro Kurs** teilnehmen können. Die Anmeldungen werden nach Anmeldeeingang berücksichtigt. Falls sich mehr als 20 Personen anmelden, werden diese auf die Warteliste gesetzt. Anmeldungen auf der Warteliste rücken bei Absagen anderer nach.

Es gelten unsere AGB sowie die Datenschutzerklärung!

ANMELDESCHLUSS: 15. September 2026

ANMELDUNGEN ÜBER UNSERE ANMELDEFORMULARE ODER VIA E-MAIL AN:

info@taichi-uwekroggel.de oder info@kmcoaching.de (Bitte nutzt das Anmeldeformular oder die Email, bei der Ihr auch über Eure Mitgliedschaft angemeldet seid!)