

Chen Taijiquan

Trainings- und Austauschtreffen

10. März 2019 in Neuchâtel

Zum 2. CWTACH Trainings- und Austauschtreffen lädt der Verband CHEN XIAOWANG WORLD TAIJQUAN ASSOCIATION SWITZERLAND alle Taiji-Interessierten an den Neuenburgersee ein. Dieser Tag bietet die Möglichkeit, unter der fachkundigen Leitung durch GM Chen Xiaowang zertifizierten LehrerInnen intensiv Chen Taijiquan zu trainieren, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, Fragen zu stellen und Korrekturen zu erhalten. Die Fortbildung richtet sich an alle Interessierten mit oder ohne Chen Taijiquan-Erfahrung.

Wir freuen uns auf ein gegenseitig bereicherndes Treffen!

Tagesprogramm

«Dantian suchen – finden – den Seidenfaden spulen» mit Barbara Lee Gehring

9.00 – 10.30 Uhr

In diesem Workshop arbeiten wir daran, das Dantian spüren zu lernen und Bewegungen aus dem Dantian zu steuern. Wir üben hauptsächlich am Beispiel des zweiten Bewegungsprinzips des Seidenfadenspulens (reeling silk). Wir üben sitzend und stehend, alleine und zu zweit. Zudem erproben wir kleine Anwendungen, die sich daraus ergeben.

«Taijiquan und chronische Schmerzen» mit Patricia Jan-Guyot

10.45 – 12.15 Uhr

Taijiquan ist nicht das Wundermittel, um chronische Schmerzen zu bekämpfen. Hingegen können wir durch regelmäßiges Taiji-Training die Flexibilität, Geschmeidigkeit und Mobilität unseres Körpers

wiedergewinnen. Der Schmerz rückt allmählich in den Hintergrund; er wird uns zwar weiterhin begleiten, doch nimmt er nicht mehr überhand. Ein freier, ruhiger Geist wird wiederentdeckt...

12.15 – 14.15 Uhr Mittagspause

«reeling silk – die Basis des Taijiquan Chen» mit Cate Wallis

14.15 – 15.45 Uhr und 16.00 – 17.30 Uhr

Den Seidenfaden bilden, abwickeln, aufrollen, erkennen, erspüren... mit dem Chi des Seidenfadens, unserer Lebensenergie, bilden und formen wir mit spielerischer Leichtigkeit. Seinen eigenen Weg erkennen und erfahren, begreifen: der Kreis, das Fliesen, der Tanz von Yin & Yang. Wir versuchen die Körperhaltung zu verstehen und uns mit unserer Aufrichtigkeit zu verbinden...



Anmeldung und Informationen

Renata Mäusli, 079 238 12 72
www.cwtach.ch

Anmeldefrist 1. März 2019



CWTACH Verband

Jurastrasse 17

4600 Olten

062 926 41 00

www.cwtach.ch

Die Unterrichtenden

Barbara Lee Gehring (BE) – www.chentaiji.ch

2007 besuchte ich den ersten Workshop bei Chen Xiaowang. Chen Taiji war Liebe auf den ersten Blick. Neben dem täglichen Selbsttraining, übte ich so viel wie möglich bei Cate Wallis, Jan Silberstorff, Chen Yingjun und natürlich weiterhin beim Grossmeister. Der Wunsch nach noch intensiverem Training war aber so gross, dass ich daraufhin ein Jahr lang an Chen Bings Schule in Chenjiagou lebte. Seit 2014 bin ich seine Meisterschülerin und unterrichte Taiji in Bern.

Patricia Jan-Guyot (BE) – www.taichido.ch

Schon im Jahre 1990 haben mich die fließenden und harmonischen Bewegungen des Taijiquan angesprochen. Mit der Zeit wurde das Taijiquan zu meinem nächsten und effizientesten Verbündeten, um mit der Fibromyalgie einen Umgang zu finden (wenn auch nicht immer nur friedlich). «Gerne wird das unterrichtet, was man entschieden hat zu lernen!» Taijiquan ist eine unerschöpfliche Quelle von Wissen, welches ich Euch gerne vermitteln möchte.

Cate Wallis (BE) – www.taichido.ch

Ich hatte die Ehre und das Glück während mehr als 25 Jahren Grossmeister Chen Xiaowang an meiner Schule TAICHIDO zu empfangen. Mit Freude vermittele und teile ich dieses wertvolle Wissen. Meinen Unterricht bereichere ich mit harmonisierenden Übungen und Einstimmen des Körpers, unseres Instrumentes, damit er die Musik der ENERGIE spielt und im Rhythmus des CHI tanzt!

Mitbringen

Trainingskleidung und Hallenturnschuhe, Getränke und Snacks (Äpfel werden offeriert).

Anreise

Mit dem Zug

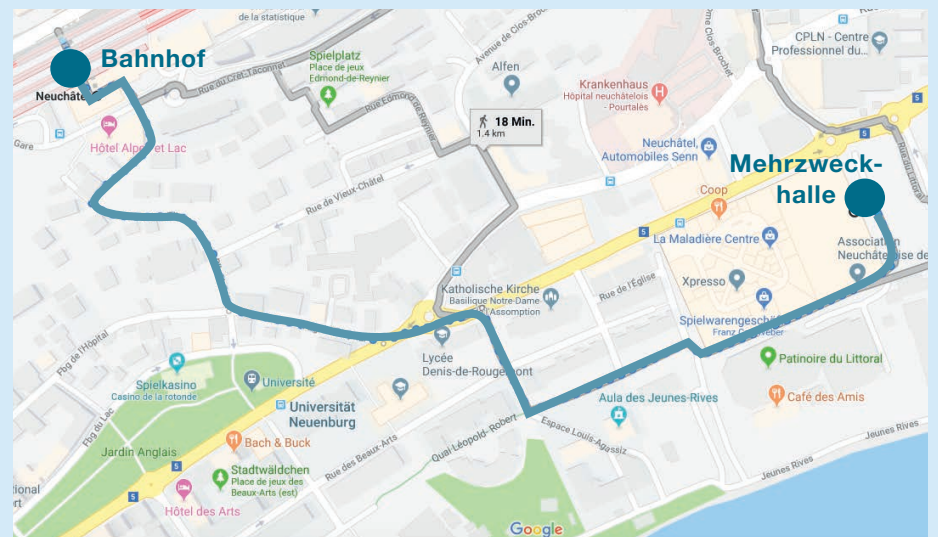
Direkte Zugverbindungen von Genf, Zürich und Bern. Vom Bahnhof «Gare de Neuchâtel» kannst Du mit dem «Funiculaire» (Abfahrt ab Bahnhof) bis «Université» fahren und von dort aus bist Du in ca. 10 Minuten zu Fuss beim «Complexe sportif de la Maladière».

Mit dem Auto

Von Bern/Biel/Zürich: Du nimmst die Ausfahrt «Neuchâtel – Centre/Maladière».

Entweder parkierst Du Dein Auto direkt beim Hafen:
1. Kreisel links und dann sofort rechts oder
Du fährst direkt ins Parkhaus der «Maladière»:
beim 2. Kreisel links

Trainingslokal: Complexe sportif de la Maladière (Mehrzweckhalle – 5. Stock) in Neuchâtel



Preise

Für Mitglieder des CWTACH-Verbandes ist die Teilnahme an den Fortbildungsmodulen kostenfrei

Für andere Interessierte:

einzelne Lektion CHF 20.–

ganzer Tag CHF 70.–



Anmeldung und Informationen

Renata Mäusli, 079 238 12 72
www.cwtach.ch

Anmeldefrist 1. März 2019



CWTACH Verband

Jurastrasse 17

4600 Olten

062 926 41 00

www.cwtach.ch