

Laojia Einführungs-Wochenende

27. bis 28. Oktober 2018

Dieser Workshop ist für alle Chen Taiji-Interessierte gedacht; auch Einsteiger/innen sind willkommen. An diesem Wochenende üben wir die Laojia-Form, auch alter Rahmen genannt. Sie ist die ursprüngliche Form des Chen Stils und hat 75 Figuren. Von Vorteil – aber nicht Bedingung – sind Kenntnisse der stehenden Säule und der Seidenfadenübungen. Allon Moritz wird den Workshop im schönen Tschertschen leiten. Ziel des Workshops ist es, dass alle Teilnehmenden in Trainings und Workshops bei Lehrerinnen und Lehrern des CWTACH Verbandes sowie bei Chen-Meistern und -Grossmeistern mitmachen können.

Programm

Wir werden schrittweise die einzelnen Figuren üben. Sie werden vorgezeigt und dann zusammen mehrmals wiederholt. Zwischendurch werden Fragen beantwortet und Korrekturen vorgenommen. Der Workshop selber ist in folgende acht Blöcke aufgeteilt:

Samstag, 27. Oktober 2018

Block 1: 10.00 bis 12.30 Uhr

15 Min. Aufwärmen
15 Min. Stehen
15 Min. Reeling Silk
Erste Figuren

Block 2: 12.30 bis 14.30 Uhr

Mittagessen und Pause

Block 3: 14.30 bis 17.00 Uhr

5 Min. Aufwärmen
15 Min. Stehen
Weitere Figuren

Block 4: 17.00 bis 18.30 Uhr

Freies Training

Block 5: 20.00 Uhr bis Open End

Nachtessen

Sonntag, 28. Oktober 2018

Block 6: 9.00 bis 12.00 Uhr

15 Min. Aufwärmen
15 Min. Stehen
15 Min. Reeling Silk
Weitere Figuren

Block 7: 12.00 bis 14.00 Uhr

Mittagessen und Pause

Block 8: 14.00 bis 16.30 Uhr

5 Min. Aufwärmen
15 Min. Stehen
Weitere Figuren



Anmeldung und Informationen

Allon Moritz, 076 343 05 75
www.cwtach.ch



CWTACH Verband
Jurastrasse 17
4600 Olten
062 926 41 00
www.cwtach.ch

Essen (fakultativ)

Mittagessen

2 Gang Vorspeise oder Suppe, Auswahl zwischen Fleisch, Fisch oder Vegi Hauptgang: 28.– CHF

3 Gang Vorspeise oder Suppe, Auswahl zwischen Fleisch, Fisch oder Vegi Hauptgang und Dessert: 38.– CHF

Abendessen

Käsefondue: 26.– CHF

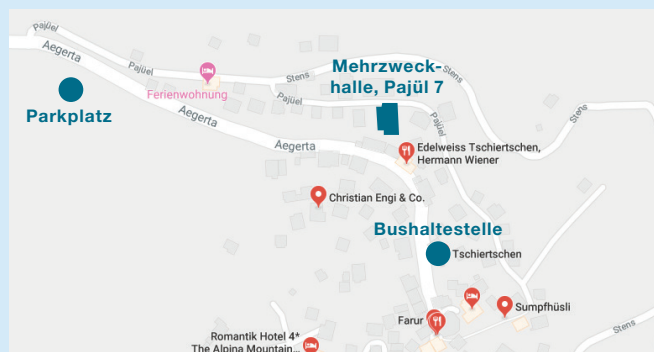
Fondue Chinoise: 39.– CHF

Die Preise sind pro Mahlzeit gedacht. Bitte zwei reservieren, wenn du am Samstag und Sonntag am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen willst. Getränke sind nicht inbegriffen.

Anreise

Die Zeiten sind so gelegt, dass man mit öffentlichen Verkehrsmitteln bequem anreisen kann. Die Mehrzweckhalle ist 5 Gehminuten von der letzten Haltestelle entfernt. Am Dorfeingang steht ein grosser Gratis-Parkplatz zur Verfügung.

Adresse des Workshops: Mehrzweckhalle, Pajül 7, 7046 Tschierschen



Preise

Mitglied 50.– CHF

Nicht-Mitglied 150.– CHF

Übernachtung

Wir empfehlen Euch das Spa Hotel Alpina oder die Alpina Lodge (beide kürzlich renoviert), beide sind 10 Gehminuten von der Mehrzweckhalle entfernt. Reservierungen sollten direkt im Hotel vorgenommen werden mit dem Hinweis «Laojia». Alle Übernachtungen beinhalten ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.

Spa Hotel Alpina

Doppelzimmer zur Einzelnutzung: 115.– CHF

Doppelzimmer für zwei Personen: 170.– CHF

Alpina Lodge

nur 10 Zimmer mit WC/Dusche im Zimmer, der Rest auf der Etage

Einzelzimmer: 70.– CHF

Doppelzimmer für zwei Personen: 90.– CHF

Mehrzweckhalle

Es kann auch gratis in der Mehrzweckhalle übernachtet werden. Bitte dies im Vermerk bei der Buchung angeben.



Anmeldung und Informationen

Allon Moritz, 076 343 05 75
www.cwtach.ch



CWTACH Verband
Jurastrasse 17
4600 Olten
062 926 41 00
www.cwtach.ch