

Tai-Chi-Langform – Namen und Abfolge

- 1) Eröffnung
- 2) Schützen nach links
- 3) Schützen nach rechts
- 4) Ziehen
- 5) Drücken
- 6) Stoßen
- 7) Die Peitsche
- 8) Die Hände heben
- 9) Kranich breitet die Flügel aus
- 10) Übers Knie streifen links
- 11) Spiele die Laute
- 12) Übers Knie streifen links
- 13) Übers Knie streifen rechts
- 14) Übers Knie streifen links
- 15) Spiele die Laute
- 16) Übers Knie streifen links
- 17) Ablenken, Parieren, Fauststoß
- 18) Versiegeln u. Verschließen
- 19) Kreuz



- 20) Den Tiger umarmen
- 21) Faust unter Ellbogen
- 22) Den Affen abwehren 3x
- 23) Schräges Fliegen
- 24) Die Hände heben
- 25) Kranich breitet die Flügel aus
- 26) Übers Knie streifen links
- 27) Nadel in den Meeresboden
- 28) Arme in Fächerform
- 29) Drehung und den Gegner schlagen
- 30) Ablenken, Parieren, Fauststoß
- 31) Schützen nach rechts
- 32) Ziehen
- 33) Drücken
- 34) Stoßen
- 35) Die Peitsche
- 36) Wolkenhände
- 37) Peitsche
- 38) Hoher Schlag aufs Pferd
- 39) Zehentritt 2x



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

DTB-Empfehlung: PROFI-Stufen: 5.– 8. Woche
Neue Horizonte durch vertiefende Lehrinhalte
Kenntnisse erweitern, übergeordnete Zusammenhänge entdecken, sich weiterentwickeln ...



Philosophisch-kulturelle Hintergründe, Buddhismus, Taoismus, Kurz-Referate, Fachliteratur ...



Partner-Übungen: Push Hands/ Tuishou, Dalü, Fajin, NAIRIKI-Kata, Selbstverteidigung ...



Anatomie/ Physiologie, Faszien, Selbst-Massage, Traditionelle Chinesische Medizin ...

Willkommen beim DTB

Ihr Partner für Fitness aus dem Reich der Mitte



Der Deutsche Tai Chi-Bund – Dachverband für Tai Chi und Qigong e. V. (DTB) arbeitet wissenschaftlich und Ideologie-frei nach den Qualitätssiegel-Standards des Weiterbildung Hamburg e. V.

Lehrer Werden Leicht Gemacht – bundesweit



Der DTB betreibt Aus- und Fortbildung auf drei Ebenen:
1. Heim-Studium, 2. Seminare,
3. Skype (auf Wunsch). Kostenlose Kassen-Zertifizierung möglich.

Info-Center/ Zentrale Anlaufstelle Angela Plarre



Der gesamte Service ist kostenfrei. DTB-Ausbilderin Angela Plarre ist Ihr persönlicher Ansprechpartner bei allen Fragen. Tel 040 8005438, angela.plarre@tai-chi-qigong.org. Sie ist seit 1981 Krankenschwester

DTB-Wege zu mehr Gesundheit und Lebensqualität



Tai Chi und Qigong dienen der Prävention und sind für jeden geeignet. Sie verbinden auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Dies führt rasch zu einer heiter-gelassenen Stimmung und mehr Zufriedenheit. Korrektes, regelmäßiges Training hilft gesund zu bleiben. Die Übungen sind ein Weg zu mehr Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltags-Stress und Leistungsdruck. Haupt-Bereiche: Entspannung, Körpergefühl, Beweglichkeit, Immunsystem, Nervensystem, Kräftigung, Sturzprophylaxe.

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

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

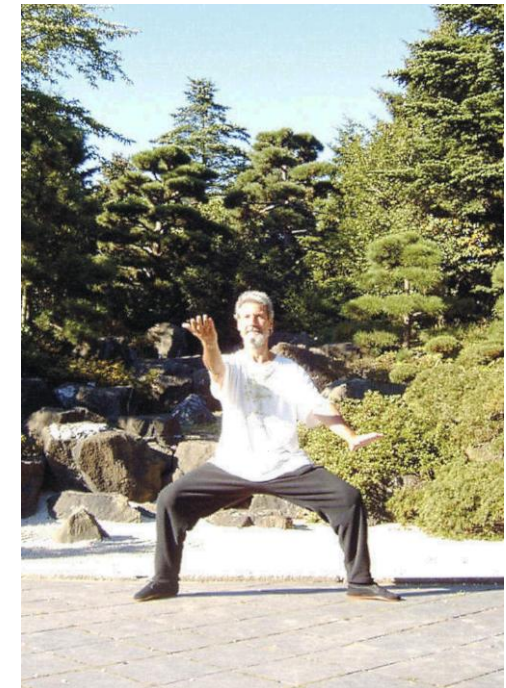
... Details: www.community.tai-chi-zentrum.de/flyer.htm

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