

## 15. Drachen und Tiger Treffen 26. – 28. Juni 2015



Zu unserem gewohnten Pushing Hands Treffens unter freiem Himmel bei Wildeshausen auf dem **Campingplatz Aschenbeck**, 27801 Dötlingen, (Tel.: 04433/333) laden wir Euch herzlich ein.

Ein großes Übungszelt macht uns unabhängiger vom Wetter. Die weite, von Bäumen umsäumte Rasenfläche mit Teichen bietet das Ambiente für Urlaubs-Übungs-Tage.

If you need any translation, please ask.

[www.taichichuan-bremen.de](http://www.taichichuan-bremen.de)

*Programm 2014*

	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
8.30	Laura Stone	Judith van Drooge	Hugo Cardenas
-	Judith van Drooge	Nils Klug	Nils Klug
10.30	Jo Augustin	Naissan Schneider	Laura Stone
Uhr			
<hr/>			
11.00	Naissan Sschneider	Jo Augustin	Naissan Schneider
-	Hugo Cardenas	Laura Stone	Jo Augustin
13.00	Nils Klug	Hugo Cardenas	Judith van Drooge
Uhr			

**Kontakt:**

Brigitte Krafft

Riederstr. 115

27321 Thedinghausen

Tel.: 04204 / 7931 (incl. AB rund um die Uhr)

oder

[taichi-bremen@gmx.de](mailto:taichi-bremen@gmx.de)

**Konto: 115 90 52 bei der Sparkasse Bremen, BLZ: 290 501 01**

**IBAN: DE83 2905 0101 0001 1590 52 BIC: SBREDE22XXX**

**Teilnahmebedingungen:**

Schriftliche Anmeldung an den TAI CHI CHUAN BREMEN E.V., Brigitte Krafft, Rieder Str. 115, 27321 Thedinghausen.

Aus organisatorischen Gründen können wir nur einen Pauschalpreis erheben.

Nicht-Teilnahme an einzelnen Tagen bleibt jeder/m selbst überlassen. Es kann eine namentlich benannte Ersatzperson gestellt werden. Rückzahlungen sind nicht möglich.

Teilnahmegebühr **90,00 Euro** auf das oben angegebene Konto.

Bei **Anmeldung bis zum 31. Mai 2015** pro Teilnehmer/in **Frühbucherpreis 75,- Euro.** -

Schüler, Lehrer und Vereinsmitglieder des „Tai Chi Chuan Bremen e.V.“; sowie Mitglieder des „Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.“ erhalten bei Frühbuchung noch einmal 5,- Euro Rabatt.

.Die Anmeldung gilt als verbindlich, es werden keine Bestätigungen verschickt. Der Veranstalter haftet nicht für persönliche Schäden, verlorene oder beschädigte Gegenstände.

### **Allgemeines:**

„Drachen und Tiger“ ist nach dem Vorbild vom Rencontres Jasnières entstanden. Unser Lehrer **Luis Molera** hat es zusammen mit **Wolfgang Brödlin** ins Leben gerufen.

### **Ablauf:**

Freitag um 8.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Lehrer/innen.

Vormittags Workshops(8.30-13.00), nachmittags (15.00-18.00) freies Pushing Hands für alle, in gegenseitiger Rücksichtnahme und Absprache.

**Anreise** ist ab Donnerstag.

Zwischen 22.00 und 7.30 Uhr und von 13.00-15.00 Uhr kann man nur zu Fuß durch die Zufahrtsschranke am Zeltplatz, damit die Ruhe der anderen Camper nicht gestört wird.

**Gebühren für den Campingplatz**, auch für die **Tagesgäste (!)**, sind bei Ankunft an der Rezeption zu entrichten. Die Teilnehmer von „Drachen und Tiger“ erhalten einen ermäßigten Preis: 4,50 € pro Person, Zelt und Tag // **1,50 € pro Person und Tag für Tagesgäste**. Falls jemand nicht campen möchte, gibt es Hotels in Wildeshausen und Umgebung.

### **Wegbeschreibung:**

A1 Abfahrt „Wildeshausen Nord“ in Richtung Wildeshausen. Vor Wildeshausen rechts Richtung Oldenburg/Dötlingen. In Aschenstedt nach links Richtung Dötlingen, 2. Straße (in den Äckern) links, am Ende rechts – Richtung Campingplatz Aschenbeck.

Oder mit dem Zug bis Wildeshausen, mit dem Bus 270 von Wildeshausen Richtung Oldenburg, Haltestelle Schöning, gegenüber den Hang hinunter, am Ende des Weges (ca. 200m) rechts der Campingplatz Aschenbeck.

### **Essen:**

Die Inhaber des Lokals am Campingplatz „Aschenbecks Kate“ bieten uns von Freitag bis Sonntag mittags ein Menu zum Sonderpreis an. Preis pro Person und Mahlzeit: 8,50 Euro. Es wird ein Buffet mit warmem Essen aufgestellt, dazu gibt es Salat und Nachtisch.

An jedem Tag gibt es sowohl vegetarisches als auch nicht vegetarisches Essen. **Bitte dafür anmelden.**

Diejenigen, die sich nicht fürs Essen anmelden, können vorne im Lokal à la carte essen solange der Vorrat reicht, oder sie versorgen sich selber.

### **Lehrer/innen:**

Alle Workshops sind für alle Stilrichtungen und für alle Niveaus geeignet, auch für Anfänger.

### **Jo Augustin**

1987 - 2006 Chan Shaolin Si / Ab 1990 Taijiquan und Qigong / 1996 - 2000 Ausbildung in Yi Qi Gong bei Meister Zhi Chang Li.

1996 Eröffnung des Wuguan in Mülheim

2003 - 2004 Ausbildung in Tuina Therapie bei Annette Jonas / Ab 2004 Unterricht bei Meister Tian Liyang mit jährlichen Aufenthalten in Wudang/ China / 2014 offizieller Vertreter des

Wudang Pai in der 16. Generation  
Taijiquan - Xingyi Bagua - Xingyiquan

[www.wuguan.de](http://www.wuguan.de)

### **Workshop:**

Die **drei inneren Kampfkünste** Taijiquan, Baguaquan und Xingyiquan verfolgen unterschiedliche Strategien und Methoden. Gleichwohl finden sich viele Gemeinsamkeiten, insbesondere das Kultivieren der inneren Kraft.

In dem Workshop arbeiten wir an den Xingyi Grundlagen und den Kräften, die den fünf Elementen zugeordnet sind. Bei trockenem Wetter Xingyi Bufa (Schrittarbeit).

Als weiteres werden wir den Aspekt "die Kraft um die Mitte herum führen" unter die Lupe nehmen und zum Aufwärmen das Neigong "Renshenfa" (=der heiße Mensch) erlernen, welches das untere Dantien ordentlich bewegt.

### **Hugo Cárdenas**

geb. 1957 in Callao, Peru, fing als Jugendlicher mit Gongfu in der Chinatown von Lima (Capon) an, später lernte er Heilkünste bei Gnosis-Meister Alfredo Vallés.

Von Zhou Defu lernte er Neigongquan (innere Kampfkünste), später folgten Weiterbildungen u.a. bei Li Deyin, Jian Guiyan und Chen Xiaowang. Lehrbefähigung in Qigong von Josephine Zöller und in ChoyLei Fat NanKuen von Sifu Wong Campiu . Er unterrichtet z. Z. Qigong, Neigongdao und Choy Lai Fat. Als Schüler des buddhistischen Mönchs Ehrw.Thich Nhu Dien arbeitet seit 1999 als Referent für Buddhismus im Kloster Vien Giac in Hannover.

### **Workshop:**

Was **TaiChi** und **ShaoLin** verbindet am Bsp. des Sun-Taijiquan und des ChoyLeiFat Kuen Basierend auf den „elementaren Fähigkeiten“ werden wir praktisch die Gemeinsamkeiten - und ein wenig die Differenzen - zwischen Taijiquan und Shaolin Nanquan erfahren.

Großmeisterin Sun Jianyun (1914-2003):“ Taijiquan ist eine spezielle Kampfkunst. Es ist sowohl als innere und äußere Gymnastik von Nutzen als auch als Selbstverteidigung und für das spirituelle Wachstum.“ Sun Lutang (1861-1933), Entwickler des Sun Taiji, war Meister der inneren Kampfkünste, daoistischer Gelehrter und Heiler.

Choy Lei Fat NanKuen ist ein KungFu-Stil aus Süd-China, der auf der Tradition des Shaolinquan basiert. Der Begründer, Chan Heung (1806-1875) lebte in Kriegszeiten. Nach Beendigung der Taiping-Bewegung (1864) unterrichtete er Kampfkunst und Qigong, lebte als Laien-Buddhist und gründete eine Klinik.

**Freitag:** innere Arbeit / Neigong / **Samstag:** äußere Arbeit / Waigong

**Sonntag:** Spielende, schlagende, freie Hände / Dashou, Sanshou

### **Judith van Drooge**

Praktiziert seit 1999 Tai Chi Yangstil mit großer Freude und Hingabe.

Sie ist eine „Allround“ Tai Chi Übende (Handformen, mehrere Waffenformen, Pushing Hands) und hat in Wettkämpfen schon viele Medaillen gewonnen.

Als von Luis Molera und Großmeister William C.C. Chen zertifizierte Lehrerin hat sie schon bei vielen europäischen Tai Chi Veranstaltungen unterrichtet.

In den Niederlanden in Zwolle hat sie eine eigene Tai Chi Schule. [www.inner-touch.nl](http://www.inner-touch.nl)

### **Workshop:**

**Rede nicht, Tu's! – Pushing Hands**

Laß es einfach und bequem sein, die eigene Form (shape) auszufüllen. Laß die Energie fließen – wenn dein Herz es weiß, laß den Körper folgen. Ist der Körper locker, weich genug, die Geschwindigkeit, die Du brauchst zu erreichen? Ist das, was Du tust, nützlich? Wenn es funktioniert, weiter so, wenn nicht, finde einen anderen Weg.

Komm und beweg Dich mit mir!

Pushing Hands agiert und reagiert auf direktem Weg. Deine einzige Mission ist es, auf Deinen Füßen zu bleiben, verwurzelt, und das in ständig wechselnden Bewegungen anzupassen. Mach Dir die innere Federkraft des Körpers nutzbar und laß sie in ausgewählte Richtungen wirken. Das Wissen um die Körpermechanik erlaubt Dir, dies auch für alltägliche Bewegungen zu nutzen.

### **Nils Klug**

unterrichtet seit 1991 Tai Chi Chuan nach Großmeister William C. C. Chen in Hannover. Neben eigenen Workshops organisiert er seit 2001 das Internationale Push Hands Treffen im Februar und lädt regelmäßig Gastlehrer wie GM William C. C. Chen in sein Tai Chi Studio Hannover ein. Seit 2014 ist er im Vorstand des Deutschen Dachverbandes für Taijiquan und Qigong e. V..

Ein weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit ist das Internetportal [Taiji-Europa.de](http://Taiji-Europa.de) welches 2011 online ging.

[www.tai-chi-studio.de](http://www.tai-chi-studio.de)

### **Workshop:**

#### **Energieabgabe beim Push Hands (Tui Shou)**

Wir beschäftigen uns mit:

- Der Körpermechanik nach Meister William C. C. Chen

Warum wir mehr „Nehmen“ als „Geben“ / Vertikale Kraftlinien / Direkt versus Indirekt / Hydraulik / Hebel

- und ...

### **Naissan Schneider**

unterrichtet seit 17 Jahren Taichi und leitet seit 15 Jahren die Taichi und Yoga Schule Sternendojo in Münster. Gelernt hat sie bei Frieder Anders, Chu King Hung, Lauren Smith, Wilhelm Mertens und Ping Ling Tjoa. [www.sternendojo.de](http://www.sternendojo.de)

Seit 2013 organisiert sie die weltweit einzige Taichi und Yoga Konferenz in Münster.

**Workshops:** (Bitte zu allen Kursen eine Isomatte mitbringen.)

**Freitag:** Gentle Pulling Pushing Hands - die Kunst der Berührung

Wir erkunden die verschiedenen Qualitäten von Berührung anhand individueller Vorlieben

**Samstag:** Love, Sex & Energy

Welche Unterschiede gibt es zwischen Mann und Frau im Pushing Hands und wie kann man spielerisch und tänzerisch damit umgehen.

**Sonntag:** pushing Hands with mother earth

Faszientraining vom Feinsten. Einzelne Bewegungen werden sehr lange gehalten, pushing Hands einmal anders, der Partner ist die Anziehungskraft der Erde

### **Laura Stone**

Übt und unterrichtet seit mehr als 40 Jahren T'ai Chi Ch'uan, mit Großmeister William C.C. Chen als ihrem wichtigsten Lehrer. Andere Lehrer, die sie inspiriert haben, sind u.a. Dr. Tao Ping-Siang, Peter Ralston und Tuan You-Chang.

Gemeinsam mit den Prinzipien des T'ai Chi Ch'uan sind zentrale Themen für Laura Stone Kontakt, Raum, Erdung und Harmonie, in sich selbst und mit anderen, ebenso unter Streß. Dazu ist sie fasziniert von der Kunst der schiebenden/fühlenden Hände (Pushing Hands) und des T'ai Chi Boxens als integrierte Metaphern für Beziehung.

Meditation, Klavierspielen, Psychotherapie und Körper-Geist Disziplinen sind Teil der Mischung, die ihr T'ai Chi beeinflussen. 1996 hat sie ihre Schule in Deventer NL gegründet, wo sie mit ihrem holländischen Ehemann Fred van Welsem lebt. [www.thestudiotaiichi.nl](http://www.thestudiotaiichi.nl)

### **Workshop:**

Form Anwendungen und Grundlagentechnik des Boxens

Wir spielen mit den Anwendungen fürs Boxen von einem Bild aus der Form. Grundlagen von Faustschlägen und Schritttechniken. Schnelle und langsame Bewegungen. Jeden Tag einen anderen Fokus.

### **Anmeldeformular**

An den  
Tai Chi Chuan Bremen e.V.  
Brigitte Krafft  
Rieder Str. 115  
27321 Thedinghausen



### **Anmeldung zum „Drachen und Tiger“ Treffen 2015**

Hiermit erkläre ich, dass ich mich in der Lage fühle, an der Veranstaltung teilzunehmen, und dass ich bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Ich komme für verursachte Schäden selbst auf und stelle den Veranstalter von allen Haftansprüchen frei. Mir ist bewusst, dass der Veranstalter keinerlei Haftung, weder für Personen- noch für Sachschäden übernimmt. Ich verpflichte mich, die Campingplatzordnung sowie die Hinweise der Organisatoren zu befolgen.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Teilnahmebedingungen (s. Text vorne) verstanden zu haben und anzuerkennen.

### **Pushing Hands Treffen:**

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Tel.:

e-mail:

**Preis: 90,00 Euro / Frühbucherrabatt bis incl. 31. Mai 2015: 75,00 Euro**

**Mittagessen:**  vegetarisch  
Fr 0 Sa 0 So 0

nicht vegetarisch  
Fr 0 Sa 0 So 0

Voranmeldung notwendig, Bezahlung vor Ort im Lokal / Preis: 8,50 Euro pro Mahlzeit

.....  
(Ort, Datum)

.....  
(Unterschrift)

Freiwillige Angaben:

Ich mache Tai Chi Chuan seit:

Bei (Schule, Organisation, Lehrer/in):