TAIJI WORKS
BEWEGE DICH FREI

Urs van Osch, 079 704 01 67, ursvanosch@taiji-works.ch

Taiji-Powerjahr 2024

Dein Weg zur inneren Balance und körperlichen Stärke!

Bist du auf der Suche nach einer neuen Herausforderung oder möchtest du deine Taiji-Fähigkeiten intensivieren? Dann ist das Taiji-Powerjahr in einer Kleingruppe von 10 Personen genau das Richtige für dich!

Das Taiji-Powerjahr ist ein einzigartiges Trainingsprogramm, das dich in den 12 Monaten intensiv herausfordern wird. Zusammen mit mir als erfahrenen Trainer wirst du lernen, deine Energie zu fokussieren und deine Kraft und Flexibilität zu verbessern. Durch die Taiji-Form, Qi Gong, das Faszientraining, die Meditation und Energiearbeit wirst du dich, deinen Körper, deinen Geist und deine Energie neu entdecken und wahrnehmen.
Bewirb dich jetzt für das Taiji-Powerjahr und erlebe eine einzigartige Reise zu dir selbst!

Das Taiji-Powerjahr erstreckt sich über ein Jahr und umfasst 168 Unterrichtsstunden im Rahmen von 11 Wochenendseminaren, 1 x 4 Tagen Training am Stück und 38 Online-Trainingsstunden.

Voraussetzungen für den Taiji-Jahreskurs

- Eine normale körperliche und mentale Belastbarkeit
- Bereitschaft, sich selbst zu erkunden, sich mit Grundthemen des Lebens auseinanderzusetzen
- Ausdauer und Eigenverantwortlichkeit
- Bereitschaft, Gefühle, inklusive körperlicher und psychischer Reaktionen anzunehmen und im Moment zuzulassen, um Blockaden zu lösen
- Offenheit
- Aufbauen einer täglichen Übungsstruktur

Praxisinhalte

- Monat 1 bis 5: Stabilität und Ausrichtung der Skelettstruktur.(Grounding) Gespür für die Faszien und die Faszien-Energie bekommen. Verwurzelung mithilfe des Faszien-Netz. (Rooting)
- Monat 7 bis 10: Fokus auf den Kontakt mit der Qi-Energie; Gespür bekommmen für den Fluss der Chi Energie im Körper.
- Monat 11 bis 12: Fokus auf den Kontakt mit Shen. Gespür bekommmen für die Aura, die Leere und das Elektromagnetische Feld.
- Meditationen
- Praxis der 42er Form des Xiong-Stil Taijiquan (Yang Stil Xiong Men)
- Grundlagen in Taiji-Partnerübungen (Tuishou)
- Anwendungsstrategien, Energiefrequenz erhöhen zum Selbstschutz
- Nichtkampf-Prinzip, Raum schaffen und stabil halten, um zu begleiten und austauschen, statt zu kämpfen
- Energetische Anwendung im Taiji und im Alltag.

Vor-Ort-Termine

Januar	Samstag, 27. & Sonntag, 28.	Juli	Samstag, 27. & Sonntag, 28.
Februar	Samstag, 24. & Sonntag, 25.	August	Samstag, 24. & Sonntag, 25.
März	Samstag, 30. & Sonntag, 31.	September	Samstag, 28. & Sonntag, 29.
April	Samstag, 27. & Sonntag, 28.	Oktober	Samstag, 26. & Sonntag, 27.
Mai	Donnerstag, 09. bis Sonntag, 12.	November	Samstag, 23. & Sonntag, 24.
Juni	Samstag, 29. & Sonntag, 30.	Dezember	Samstag, 21. & Sonntag, 22.

Ort: Hintergasse 8, 8335 Hittnau

Online-Termine
Die Termine für das wöchentliche Online-Training vereinbaren wir in der Gruppe. Insgesamt 38 Stunden.

Kursumfang

11 Wochenenden à 10 Stunden	110 Stunden
4 Tage Wochenkurs à 5 Stunden im April	20 Stunden
38 Online-Unterrichtsstunden	38 Stunden
Total	168 Stunden

Kosten & Zahlungskonditionen
CHF 20.– pro Stunde vor Ort
CHF 10.– pro Stunde Online
Total: CHF 2980.–

Der Gesamtbetrag ist zahlbar bei Bestätigung deiner Anmeldung.
Eine Zahlung in zwei Raten ist auf Anfrage möglich. Der Gesamtbetrag beträgt dann CHF 3180.–. Davon sind 50% fällig bei Bestätigung deiner Anmeldung und 50% im Juni 2024.

Inbegriffen

- Online-Lerngruppe mit Videomaterial zum Wiederholen, Üben und für den Austausch über Trainingstehmen.
- Pro Woche und Person 15 Minuten online-Unterstützung (Zoom) wenn gewünscht.
- 50% Ermässigung für alle Taiji Works-Trainingsgruppen von Montag bis Sonntag.

Nicht inbegriffen
Übernachtung, Verpflegung und Reisekosten

Anmeldung
Deine Anmeldung erfolgt mit Anmeldeformular auf der Website und ist verbindlich. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, bekommst du eine Nachricht. Es besteht dann die Möglichkeit, dir einen Platz auf der Warteliste für die nächste Durchführung zu reservieren.

Abmeldekonditionen
Bei Abmeldung bis 3 Monate vor Kursbeginn: 10% des gesamten Kursbetrages
Bei Abmeldung vor Kursbeginn: 100% des gesamten Kursbetrages oder du bringst eine Ersatzteilnehmerin / einen Ersatzteilnehmer
Bei Abmeldung nach Kursbeginn: 100% des gesamten Kursbetrages

Vorkurs am Sonntag, 17. September 2023 (CHF 100.–)
An diesem 5-stündigen Training bekommst du eine Einführung in die Prinzipien des Taiji, physische und mentale Übungen und gezielte Feedbacks. Du erlebst die befreiende Wirkung des Faszientrainings und

bekommst einen Einblick in die Möglichkeiten des Energieflusses. Der Vorkurs hilft auch, wenn du mehr Sicherheit darüber brauchst, was dich im Taiji-Powerjahr erwartet.

Inhalte des Vorkurses

Faszientraining - mit einfachen Übungen zeige ich dir wie du spürbar den Zugang zu deinen Faszien bekommst und ihre Kraft und Energie positiv nutzen und einsetzen kannst.
Energie spüren und leiten - ich zeige dir wie du die Faszien- und Geistkörper Energie spüren, erzeugen, leiten und einsetzten kannst.
Taiji-Form - ich zeige dir wie die Form aufgebaut ist und auf welche Weise sie zur stärkung des Körpers und der inneren Energie beitragen.
Selbstschutz – ich zeige dir wie du dich körperlich, mental und mit Erhöhung der Energiefrequenz besser mit verbalen und körperlichen angriffen umgehen kannst.
Non-Dualität – wir stellen uns Fragen zu de Identifikationen von Körper, Verstand und Emotionen