

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 4: Fokus auf den Kontakt mit den Faszien und der Faszienenergie; Anwenden der Faszienenergie in der Form und den Partnerübungen
- Monat 4 bis 8: Fokus auf den Kontakt mit der Qi-Energie; Anwenden der Qi-Energie in der Form und den Partnerübungen
- Monat 8 bis 12: Fokus auf den Kontakt mit Shen, der mentalen Energie; Anwenden der Shen-Energie in der Form und den Partnerübungen
- 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 einsetzen 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 den Identifikationen von Körper, Verstand und Emotionen