

# Tagesworkshops 2010

[Anmeldeformular für Tagesworkshops 2010 \( PDF\)](#)

[Tag der offenen Tür | Nei Gong 1 - 4 |](#)

[Liu He Ba Fa Form 2 | Push Hands | Drei Kreise Push Hands1-3| Basis Ausbildung 1 - 5 |](#)

2010 haben wir neue Kurskonzepte bei unseren Freitags Sonderkursen anzubieten. Aber auch an manchen Sonntagen werden erstmals 1-tägige Sondertageskurse stattfinden.

Die neuen Themen für 2010 werden folgende sein:

1. Die wichtigste Kursreihe des Jahres 2010 ist die **Basisausbildung an insgesamt 5 Freitagen in 2010.**

Dieses Kurskonzept ist vollkommen neu und dient einer generellen Grundorientierung oder einer Kurskorrektur,

- nach bereits langjährig erfolgtem Studium irgendeiner Kunst,
- oder der Neuorientierung durch eine drastische Änderung der eigenen Lebens- und Arbeitsverhältnisse.

1. Wollen Sie irgendetwas in ihrem Leben ändern, wissen aber noch nicht genau was?
2. Wollen Sie mehr Klarheit und Struktur in ihr neues Leben bringen, wissen aber nicht wo sie damit beginnen sollen und welche Methode am besten geeignet wäre?
3. Sind Sie auf der Suche nach irgendetwas, wissen aber nicht genau, was Sie eigentlich suchen?
4. Wollen Sie ihrem derzeit sie nicht mehr befriedigenden Alltag einen neuen, besseren, mehr motivierenderen Sinn geben, wissen aber nicht was sie dafür tun müssen?
5. Sind Sie mit sich und ihrer Gesamtsituation unzufrieden und wollen etwas daran ändern?
6. Sie wollen wirklich etwas in ihrem Leben verändern, aber nicht gleich eine mehrere Tausend Euro teure Ausbildung starten, von der Sie noch nicht wissen, ob Sie am Ende tatsächlich ihr angestrebtes Ziel erreichen werden?

**Lesen Sie bitte weiter unter der Ruprik "*Basisausbildung*" - dort finden Sie**

**weiterführende interessante Informationen: Jetzt ist die Gelegenheit sehr günstig sich neu zu orientieren.**

**2. Fit durch Qi Gong (eine schnelle, einfache Hilfe bei alltäglichen Gesundheitsproblemen, wie Kopfschmerz, Nackensteifheit, Rückenschmerzen und Kreislaufproblemen).**

**3. Eine erneut in diesem Jahr angebotene 4 tägige Reihe von Kursen zum Erlernen von Nei Gong (innerer Energiearbeit) Qualitäten zu jeweils einem oder 2 in sich abgeschlossenen Themen. In den vergangenen 2 Jahren hat sich diese Kursreihe einer außerordentlichen Beliebtheit erfreut, deshalb bieten wir sie auch im kommenden Jahr erneut wieder an.**

- Diese Kursreihe begleitet und ergänzt unsere Aufbaustufenausbildung des Themas von Oben nach unten durch den Körper für alle bereits examinierten Tai Chi Lehrer hervorragend.  
**Aber auch für alle Menschen, die an jedweder inneren Energiearbeit interessiert sind, ist diese Kursreihe eigentlich unverzichtbar.**
- Man muß egal ob man später im Gesundheitsbereich, im meditativen, oder im innere Kampfkünstebereich sein Hauptwirkungsfeld findet, zu allererst einmal sehr gute Grundlagen für die höhere Energiearbeit in seinem Körper, seinem Energiesystem, seinem Kopf, seinen Denk-, Fühl- und Bewegungsmustern finden und erlernen, bevor man sich anschickt mit höheren Energiemengen und feineren Energiequalitäten professionell arbeiten zu wollen. In keinem Stil kann man ohne das Wissen über diese essentiellen Grundlagen und Grundprinzipien jemals auf sichere Weise mit höheren Energiequalitäten arbeiten, ohne Gefahr zu laufen sich selbst oder andere damit zu schädigen.

**3. Diverse den Gesamtüberblick über unser sehr umfangreiches Gesamtangebot fördernde Kursthemen wie:**

- 6 Verbindende Yin-Yang-Prinzipien in einer neuen Art und Weise der Präsentation und Vermittlung, in den Kursen der Tai Chi Aufbaustufe 1 von Oben nach Unten 1 - 4, oder dem Pendant von Unten nach Oben 1 - 4 Tai Chi Theorie 1 + 2 auch innerhalb aller Kurse die mit Tai Chi zu tun haben.
- Kosmische Gesetze 1 - 3

**4. Einen Atemkurs**

**5. Diverse Push hands ( Partnerübungen ) Übungen Kurse 1 - 4 zum fundierten Einstieg, aber auch ganz besonders die 3 Kreise-Push hands Übungen am Freitag den 23. April für Fortgeschrittene Push hands Praktizierende**

**An bereits langjährig erprobten Kursen: Die Anwendungen der Tai Chi und anderer innerer Kampfkünste Formen als Selbstverteidigungsübung oder Annäherung an ein Freikampfgeschehen.**

**Und nun viel Spaß bei der Lektüre unseres Gesamtprogramms für 2010!**

## " Tag der offenen Tür" Sonntag, 28. Februar 2010 - Ein Informationsnachmittag

des neuen Seminar- und Ausbildungszentrums in St. Goarshausen. Das neue Zentrum stellt wieder einmal sich und sein Angebot heute und in nächster Zukunft vor.

Vordergründig steht natürlich das Gesundsein, wieder gesund werden, sofern man derzeit nicht ganz fit ist und dieses hohe Maß an natürlicher Gesundheit auch über einen möglichst langen Zeitraum im Leben konstant aufrecht zu erhalten. Lernen Sie die inneren Zusammenhänge zwischen einer guten aufrechten und zentrierten Körperhaltung, gezielt richtiger Bewegung in Bezug auf permanente Gesundheit kennen. Aber auch das Gegenteil, wie wir durch andauernd schlechte Körper- bzw. Geisteshaltungen unsere noch bestehende Gesundheit schwächen, bzw. vollkommen runieren können.

Wir geben sowohl theoretisch als auch anschließend praktische Erklärungen und viele Tipps zum Erhalt der Gesundheit eines jeden Menschen, ganz gleich welchen Alters und welchem Fitneßgrad er derzeit gerade angehört.

Es besteht auch die Möglichkeit der Live Aufführungen verschiedener Kampfkunst Formen und diverser Qi Gong Übungen durch Volker Jung und einige seiner Lehrerinnen und Lehrer, sowie Assistenten und Schüler des Tai Chi Forum Deutschland. Sowie den allseits beliebten so genannten Push Tests, der Anwendung der inneren Energie Chi mit einem oder mehreren Assistenten von Meister Volker Jung in Tritten oder Schulterstößen oder einer der 8 Grundtechniken. Bedingt auch mit mutigen aus dem Publikum durchführbar.

**Ebenso gibt es diverse Übungen zum selbst ausprobieren und mitmachen. Unsere alten Meister sagen immer, wenn man den Übungen nur zusieht und nicht selbst übt, das ist so als würde man einem Fernsehkoch bei der Zubereitung von leckeren Speisen zusehen, man könnte aber nicht den Duft des Kochens riechen und anschließend nicht den wahren Geschmack der Speisen selbst erfahren. Also nur selbst ausprobieren und selbst üben (essen ) macht schlau.**

<b>Termine:</b>	<b>am 28.02.2010</b>	<b>von 14.00 - 17.00 Uhr</b>
<b>Kursort:</b>	Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen	
<b>Kursgebühr:</b>	<b>Eintritt + Teilnahme bei den Schnupperaktionen frei</b>	
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Jegliches Interesse an Tai Chi, Qi Gong, Gesundheitsfördernden Übungen vieler Systeme aus China und anderen inneren chinesischen Kampfkünsten. Keinerlei Vorkenntnisse sind erforderlich.	

**Besonderheiten:**

Dieser Tag ist für Jedermann geöffnet. Es sind alle an der Sache in irgendeiner Weise Interessierten herzlich willkommen. Stellen Sie uns ruhig alle Fragen, die Sie im Zusammenhang mit diesen Themen je hatten. Wir freuen uns auf Ihr Interesse und ihre Fragen schon jetzt.

---

## **Nei Gong (innere Energiearbeit) 1 - 4 für die Aufbaustufen-Gruppe von oben nach unten in 2010 aber auch für jeden interessierten Neueinsteiger in dieses rare Thema.**

"Auf der Welt gibt es nichts, was weicher und dünner ist als Wasser. Doch um Hartes und Starres zu bezwingen, kommt nichts diesem gleich. Dass das Schwache das Starke besiegt, das Harte dem Weichen unterliegt, jeder weiss es, doch keiner handelt danach." (*Laotse*)

**Dieser Sinnspruch könnte als Leitidee für diese neu geplante Unterrichtsreihe stehen.**

Wir möchten Allen, die an jedweder Auseinandersetzung mit den inneren Kampf- und Heilkünsten interessiert sind, ganz unabhängig von den Einzelübungen, Sets, Formen, Stilen, oder Schulen, die man im Anschluß als seinen Haupt, oder als einen wichtigen Nebensstil praktizieren möchte ein grundlegendes Basis Handwerkszeug mit auf den weiteren Weg geben. Es ist quasi wie ein bereitstellen eines erst einmal kleinen Werkzeugkastens bestehend aus einem Hammer, Nägeln verschiedener Länge, Dicke und Form, einer Zange, einer Kelle, einer Schere, einer Wasserwaage, einer Säge, einiger Schraubenzieher oder Dreher, Akkuschauber, einer Bohrmaschine und diverser Schrauben und Dübel und Haken.

Besitzt man so einen Handwerkskasten selbst mit nur den 5 - 10 Basiswerkzeugen, welche die Menschheit im Laufe ihrer geistigen Evolution hergestellt hat, dann kann man schon 80 - 90 % aller im Haushalt normalerweise anfallenden Reparaturarbeiten erledigen.

**Will man mehr als dies erreichen, weil man auf einmal Spaß am Handwerkern entdeckt hat, würde man sich wahrscheinlich einen weitaus größeren Werkzeugkasten kaufen und mit dem Gebrauch dieser neuen verbesserten, aber auch spezialisierteren Werkzeuge arbeiten und den Umgang zu erlernen.**

**Wenn man so im normalen vom Hobby zum Profi Handwerkerdasein vorgeht, könnte man dies auch für das Basis- und fortgeschrittenen Handwerkszeug der inneren Künste sehen und genauso auch in die Tat umsetzen.**

Volker Jung hat in 40 jähriger filigraner Sucharbeit einen gigantischen Werkzeugkasten mit den höchstwertigen Werkzeugen weltweit zusammengesucht und jedes neu entdeckte Werkzeug einer sehr intensiven Gebrauchs-, und Nutzenprüfung und Analyse unterzogen. Kaum ein Werkzeug des Nei Gong ist ihm verborgen geblieben und seine praktische als auch theoretische Erfahrung ist mittlerweile auch unter vielen alten Meistern Chinas

hochgeachtet. wie zuletzt im 2007 International Internal Arts China Camp erlebt.

Mit diesem Kurs stellt er dem interessierten Publikum aller an wahrhaft inneren Künsten Interessierten eine erste Erkundung eines neuen Energiearbeits Werkzeugkasten vor. Wir erklären die Zusammenstellung aller zum Nei Gong benötigten Werkzeuge einzeln und später auch in der Mischung mit anderen Werkzeugen. Will man ein Bild oder eine Lampe aufhängen, benötigt man meist mehr als nur ein Werkzeug, so auch in den inneren Künsten.

**Für den Anfang ist es auch völlig egal, ob man im weiteren Verlauf seiner Aus- und Weiterbildung sich dann mehr für den Heilkunst, Meditativen- oder den wahrhaften Kampfkunstweg entscheiden wird, mag. Die Basis Ausbildung im Nei Gong ist für alle gleich.**

Es geht um die kosmischen (feinstofflichen ) und irdischen ( materiellen) Grundlagen im Umgang mit der alles erhaltenden Lebenskraft Qi. Was ist Qi, wo kommt es vor, wie erwirbt man es sich, wie lernt man es zu fühlen, wie zu lenken, wie zu reinigen, wie auszugleichen, wie zu vermehren, wie zu speichern? Wie einzusetzen, für den Zweck, der mir am Ende am wichtigsten bei der Entwicklung meines menschlichen Potentials geworden ist.

**All dies benötigt ein Heiler genauso wie ein Asket, der nur Meditation im Sinn hat, als auch ein innerer Kampfkünstler der an höheren Kräften als reiner Muskelkraft für seine Kampfkunsthigkeiten interessiert ist. Im Grunde benötigen es alle Menschen, die an einer Entdeckung und an einer konstanten Weiterentwicklung ihres menschlichen in Ihnen schlummernden Potentials interessiert sind.**

**Und wer ist das nicht frage ich Sie?**

**In 2010 werden wir ausgehend von unserem Grundkonzept, die bereits seit Jahren gelehrt Nei Gong Prinzipien erneut von Grund auf vorstellen, dann verfeinern, erweitern und vertiefen. An jedem der Einzeltage in 2008 wurden mehr Themen und Übungen angerissen, als man auf Dauer sicher in eine Art Dauerübungsroutine hätte mit einem einmaligen vorstellen bewältigen können. Das Grundverständnis für die besonders wichtigen Teilaspekte des Nei Gong wurden erklärt, verstanden und bereits eingeübt. Im Jahre 2009 wurden diese 7 Tage intensiv wiederholt, vertieft und das Verständnis für die einzelnen Teilaspekte erweitert.**

**Dieses Jahr 2010 wollen wir auch im Rahmen der Aufbaustufen-Ausbildungsgruppe des Tai Chi diese bereits in beiden Jahren zuvor angerissenen Themen weiter vertiefen und somit verfestigen. Die allseits wichtigen Teilbereiche sollen so zu einer Art zweiter Natur des Übenden ( sich in der Ausbildung befindenden integrieren. ) Es wird auf dem bereits bekannten Wissen aufgebaut und mit neuen Informationen und Übungen das Grundprinzip weiter verinnerlicht und vertieft.**

**Ich werde keine weiteren Angaben über diesen Kurs und seine Inhalte machen.**

**Kommen Sie und sehen Sie selbst. Sie werden es nicht bereuen.**

**Wir haben mehr Themen, als bisher Termine belegt werden konnten. Falls ein großes Interesse oder starker Bedarf durch den Besuch der geplanten bisherigen 4 Termine im Laufe des Jahres entstehen sollte, melden Sie ihr persönliches Interesse gerne bei uns an. Vielleicht können dann noch im Laufe des Jahres geeignete zusätzliche Termine gefunden werden.**

**Wie im richtigen Leben verschieben sich Termine manchmal, Menschen ziehen um, werden krank oder ändern ihre Zielsetzungen. Also wir sind offen für positive Veränderungen innerhalb eines Jahres. Da es uns nie an Themen mangelt, wir eigentlich immer eine Terminknappheit haben, liegt es teilweise auch an Ihrem neu entwickelten Interesse, ob es noch mehr Angebot geben wird, oder nicht.**

**Bitte bei ernstem Interesse Anmeldungen schriftlich per e-mail zu uns senden. Wir nehmen nur schriftliche Anmeldungen entgegen.**

<b>Termine:</b>	<b>1. Freitag der 19.02.2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>	<b>Nei Gong 1( Strukturelle und statische Arbeit)</b>
	<b>2. Freitag der 09.04.2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>	<b>Nei Gong 2 ( Erden + Wurzeln / lower Dan Tien) auf Basis Level. Die 4 großen Yin: Sinken, Entspannen, Erden und Verwurzeln</b>
<b>Termine:</b>	<b>3. Freitag der 18.06.2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>	<b>Nei Gong 3 ( Yin + Yang Muskeln ) und das Prinzip Führen und Folgen in allen Bewegungen</b>
<b>Termine:</b>	<b>4. Freitag der 03.09.2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>	<b>Nei Gong 4 ( Zhong Ding + Energie aussenden) Vergleich + Unterschiede zu inneres Lot, mittlerer aufsteigender Kanal + Neutrallinie + Neutralraum</b>
<b>Termine:</b>	<b>5. Freitag der 2010 noch planbar bei genügend Interesse und Bedarf</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>	<b>Nei Gong 5 ( Atmung + Energie Arbeit 2 ) einfacher äußerer, einfacher innerer + umgekehrter innerer Atem. Mentaler + energetischer Atem in Gesundheits- und Kampfkunstübungen</b>

<b>Termine:</b>	<b>6. Freitag der 2010</b>	<b>von 17.-21.00</b>	<b>Nei Gong 6 ( Mentale innere Verbindungen )</b>
	<b>noch planbar bei</b>	<b>Uhr</b>	Vertiefende Erklärungen, Tests und Übungen zu den 4 Großgruppen der mentalen Konnektoren
	<b>genügend Interesse</b>		
	<b>und Bedarf</b>		
<b>Termine:</b>	<b>7. Freitag der 2010</b>	<b>von 17.-21.00</b>	<b>Nei Gong 7 ( Energetische Strukturelle + statische Arbeit )</b>
	<b>noch planbar bei</b>	<b>Uhr</b>	<b>Aufbau einer Energie-Statik mit Hilfe der 3 aufsteigenden Kanäle</b>
	<b>genügend Interesse</b>		
	<b>und Bedarf</b>		
<b>Termine:</b>	<b>8. Freitag der 2010</b>	<b>von 17.-21.00</b>	<b>Nei Gong 8 ( Mehrere Ebenen des Ichs )</b>
		<b>Uhr</b>	<b>Basis level</b>
<b>Termine:</b>	<b>9. Freitag der 2010</b>	<b>von 17.-21.00</b>	<b>Nei Gong 9 ( Yin-, Yang- und Neutral-Räume) Space Power für Einsteiger + Fortgeschrittene</b>
		<b>Uhr</b>	
<b>Kursort:</b>	Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen		
<b>Kursgebühr:</b>	60 € bei Mehrfachbuchungen / 75 € bei Einzelbuchung,		
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Ein generelles, oder verstärktes Interesse am seriösen Erlernen von Grundprinzipien, aber auch sehr hochstehenden Techniken, Gesetzen und Wirkprinzipien in Bezug auf die Entwicklung des menschlichen bisher weitestgehend noch in uns schlummernden Reserve Potentials. Wer kann schon von sich behaupten mehr als 10 - 20 % seines in ihm schlummernden Entwicklungspotentials bereits ausgeschöpft zu haben. Wollen Sie mehrere Hundert Prozent mehr Kraft entwickeln können oder Ihre Energie Fähigkeit um einige Tausend Prozent verbessern, dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs, oder dieser Kursreihe.		
<b>Besonderheiten:</b>	Völlig neuartiges Konzept zum Erlernen des Umgangs mit den inneren Künsten Asiens, nicht nur Chinas. Vorstellen der wirklich grundlegenden Werkzeuge innerer, Muskel-, Knochen, Gelenks-, Energie-, und Mentalarbeit mit völlig neuen Methoden, die sehr schnell zu spürbarem Erfolg führen. Jeder Teilnehmer auf dem Internal Martial Arts China Camp 2007 mit 120 Teilnehmern aus 15 Ländern der Erde war von der Effizienz einiger dieser Werkzeuge fasziniert und überrascht über deren Effektivität und die schnelle Umsetzbarkeit im praktischen Übungsalltag. Ich bin nicht an einen Stil, eine Übung, eine Form, oder ein Set gebunden und behaupte, dies sei das allein seelig machende. Im Laufe der Zeit habe ich unzählige Einzelübungen, Hunderte von Sets, ungezählte Formen und mehr als ein Dutzend Stile praktiziert und		

kennen gelernt. **Ihnen Allen liegen ganz grundsätzliche Wahrheiten zu Grunde und um diese wird es in diesen Kursen gehen.** Sind Sie bereit wirklich neuartige, das Bewußtsein erweiternde Erfahrungen zu machen? Dann kommen Sie in diesen Kurs!

---

---

## **Liu He Ba Fa als Sondertageskurs Ausbildung zur Form 1+ 2 an 6 Freitagen in 2010**

Seit 2005 bildet das Tai Chi und Internal Arts Forum Deutschland bereits Liu He Ba Fa Lehrer aus.

**Dieses Jahr 2010 nach 5 Jahren Ausbildungs-Vorerfahrung wollen wir nun erstmals in unserer Firmengeschichte die Form 1+2 dieser sehr langen und sehr ästhetischen Kampfkunst-Mischform als Vertiefungskurs mit den 6 äußeren und inneren Harmonien anbieten.**

**Es ist ein für alle auch neue und Forumsexterne Interessenten geöffneter neuer Ausbildungsgang der mit dem 1. Tag Form 1 + 2**

**am Freitag den 08. Januar neu beginnt.**

**Wer sich kurzfristig als Neuzugang oder vollkommener Anfänger für diese sehr elegante und quasi ein Mischsystem aus den 3 Klassikern**

- 1. Xingyi Quan / Blitzartiges Boxen mit Linienbetonung, Line Power Training**
- 2. Bagua Quan mit dem Kreislaufen im Bagua den 8 Himmelsrichtungen / dem Tornadostil und**
- 3. dem Tai Chi Chuan, dem Ball halten als wichtigste Technik, dem Ozeanwellenartigen Chi Einsatz **interessiert oder neu entscheiden möchte,****

**dem sei zusätzlich die 3. Liu He Ba Fa Ausbildung von Volker Jung, die in diesem Jahr am 01. Mai beginnen wird dringend angeraten.**

**Siehe auch unter **Ausbildungen und WE.Kurse in 2010 auf unserer Homepage oder auf der Start-Seite unserer Domain [www.tai-chi.de](http://www.tai-chi.de)****

**Seit 1993 praktiziert Volker Jung, Lehrmeister und Chefausbilder des Tai Chi Forums Deutschland nun Liu He Ba Fa dieses wird die erste offizielle Gelegenheit sein, diesen in Deutschland leider noch immer sehr wenig verbreiteten, aber überaus schönen und intensiven inneren Stil zu erlernen, vor allem die bisher noch niemals zuvor unterrichteten inneren und**

## **äußeren Harmonien in Form 1 + 2 dieser 2 teiligen langen Form, auch im Hinblick auf ein späteres Unterrichten am eigenen Wohnort.**

Wir vermittelten bereits den **gesamten Bewegungsablauf des ersten Formteils** der 2 teiligen sehr langen Liu He Ba Fa Form in den ersten 6 Tageskursen im Jahre 2005. Sämtliche Folgetermine in 2006 - 2008 hatten nun in Reihenfolge die 6 inneren Harmonien, die inneren Harmonien, die äußeren Harmonien + die 8 Methoden zum Lehrinhalt. Es werden diese inneren Liu He Ba Fa Prinzipien anhand der vielen Vorübungen, der Form + innerhalb Sonne Mond und Blitz 8 fachen Stand Qi Gongs vermittelt. Auch die Selbstverteidigungs- und die Kampfanwendungen dieses sehr eleganten inneren Stils werden nach und nach mit wachsenden Fähigkeiten der Lehreranwärter vermittelt.

**Es werden zusätzliche neue speziell auf die inneren Prinzipien und Harmonien zugeschnittene Vorübungen neben dem reinen Ablauf der Bewegungsfolgen in der gesamten Form 1 + 2 unterrichtet.**

1. und oberstes Lernziel für das Jahr 2010 wird der die absolute Verinnerlichung des reinen Ablaufs der gesamten Form sein. Sobald dieser in jeweils verarbeitbaren Teilstücken pro Ausbildungstag vertieft sein wird, werden auch wieder die 6 äußeren und inneren Harmonien verstärkt in die Unterrichtsgestaltung mit einfließen.
2. Wir werden so langsam vorgehen, das auch Neueinsteiger mit Kenntnissen des gesamten Formablaufs in die noch weitestgehend unbekannte Bewegungskunst am Ausbildungskurs teilnehmen können.
3. Wir können aus Terminmangelgründen nicht beide Formteile jedes Jahr anbieten.
4. **Dieses Jahr 2010 klappt es erstmals seit über 5 Jahren, das man beide Formen in einem Jahr richtig vertiefen kann. Das heißt wer unbedingt Liu He Ba Fa erlernen möchte, sollte unbedingt mit dieser neuen Gelegenheit ab 1. Mai Form 1 beginnen und nicht noch Jahre warten müssen, bis es mal wieder einen Form 1 Kurs geben wird.**
5. Die Form 2 enthält sehr viele Drehungen, neue Kickarten und eine enorme Yin-Yang-Dynamik innerhalb der Bewegungsfolge. Die Ausdruckskraft des Formteil 1 kann durch die vielfältigen neuen Ideen, welche in Form 2 geliefert werden erheblich aufgewertet und abgerundet werden. Teilnehmer der ersten Ausbildungsgänge können bereits Vergleiche ziehen, was ist die Grundidee, das Formkonzept von Form 1 und wie unterscheidet sich dies von der Form 2?
6. Auf alle Fälle werden beide Ausbildungsanwärter voll auf ihre Kosten kommen. Es wird für jeden sehr viel neues an Informationen und neuen Erfahrungen innerhalb des Erlernens geboten werden.

Schüler und Lehrer des Liu He Ba Fa waren zu allen Zeiten eine Rarität innerhalb und außerhalb Chinas und wurden von allen anderen inneren Zirkeln aller bekannten inneren Stile immer als sehr gut und sehr hochwertig ausgebildet angesehen. **Wer im künftigen Markt einer wachsenden Liu He Ba Fa Klientel in einigen Jahren gut positioniert sein möchte, der tut gut daran sich jetzt in diesem sicherlich in den kommenden Jahren an Popularität gewinnenden Stil ausbilden zu lassen.**

Liu He Ba Fa kann auch noch heute in China ansonsten für Westmenschen verborgene Türen und

Tore öffnen. Dies ist bereits mehrfach meine eigene persönliche Erfahrung in Bangkok, Hongkong, Kunming und Shanghai bei Großveranstaltungen mit Stilübergreifendem Publikum gewesen. Als Liu He Ba Fa Praktizierender, Schüler und gar Lehrer ist man überall auf der Welt immer ein besonders gern gesehener und hoch geachteter Gast. Auch als Nicht-Chinese.

<b>Termine:</b>	<b>Freitag 1. Tag</b>	<b>am 08. Januar 10</b>	<b>von 14.00 - 20.30 Uhr mit kleinen Pausen</b>
	<b>Freitag 2. Tag</b>	<b>am 19. März 10</b>	<b>von 14.00 - 20.30 Uhr mit kleinen Pausen</b>
	<b>Freitag 3. Tag</b>	<b>am 11. Juni 10</b>	<b>von 14.00 - 20.30 Uhr mit kleinen Pausen</b>
	<b>Freitag 4. Tag</b>	<b>am 30. Juli 10</b>	<b>von 14.00 - 20.30 Uhr mit kleinen Pausen</b>
	<b>Freitag 5. Tag</b>	<b>am 29. Oktober 10</b>	<b>von 14.00 - 20.30 Uhr mit kleinen Pausen</b>
	<b>Freitag 6. Tag</b>	<b>am 26. November 10</b>	<b>von 14.00 - 20.30 Uhr mit kleinen Pausen</b>
<b>Kursort:</b>	immer die Forumszentrale in 56 346 St. Goarshausen Bahnhofstr. 39 - 41		
<b>Kursgebühr:</b>	150 € pro Tag		
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Alle Kenntnisse die in den vorausgegangenen Tages Ausbildungskursen 1-30 vermittelt wurden, oder gleichwertige Kenntnisse die von einem anderen Liu He Ba Fa Meister anderweitig erlernt werden konnten, sind natürlich besser als keine Vorkenntnisse. Wenn Sie sich jemals mit dem Gedanken getragen haben diese relativ unbekannte Kunst erlernen zu wollen bietet dieser neue Ausbildungsgang eine hervorragende Gelegenheit hierzu.		
<b>Besonderheiten:</b>	Erste langjährig kontinuierliche Lehrerausbildung für Liu He Ba Fa für die immer noch recht selten unterrichtete ganze Form 1+2 mit den inneren und äußeren energetischen Harmonie in Sondertageskursen an 6 Freitagen, in 2010, die das internal Arts Forum / Tai Chi Forum Deutschland bisher angeboten hat.		

## Push hands 1 - 4 Eine erneute Einführung in die Partnerübungen

Wieder einmal wird Lehrmeister Volker Jung einen wirklich grundlegenden Einführungskurs in die Partnerübungen des Tai Chi Systems des Forums geben. Wiederholt haben wir dies in den vergangenen 12 Jahren unserer Lehrerausbildungstätigkeit getan. Natürlich wird jede Einführung in jedem Jahrgang anders ausfallen, als im Jahr zuvor. Denn innerhalb eines Jahres nach gut 40 Wochenenden Ausbildungsunterricht, ebenso vielen Freitags Sonderkursen etwa 160 normalen Unterrichtstagen und einigen Kontakten mit den alten Meistern von Lehrmeister Jung sich sowohl das Bewußtsein, als auch das Können des Lehrers und auch der Schüler wieder sehr verändert, im Sinne von verbessert und erweitert haben wird. Volker Jung hat im letzten internal chinese martial Art Camp 2007 im Tianlun Hotel in der Region Sanqui Shan in der Provinz Jianxi wieder Gelegenheit gehabt mit international sehr erfahrenen Push hands Praktizierenden, die meist bereits seit 25 - 30 Jahren Push hands üben sich intensiv auszutauschen. Weiterhin gab es vielfach die Gelegenheit mit verschiedenen Meistern unterschiedlichster innerer Kampfkunst Stile alleine mehrere Minuten intensiv Push hands zu machen. Diese unbezahlbaren Erfahrungen wird Volker Jung mit in seine Einführung hineinbringen.

Wir werden über die grundsätzlichen Dinge des Push hands reden, aber auch immer neben den theoretischen Fragestellungen auch sofort in die Praxis des Übens gehen.

- Wozu soll man, muß man Push hands überhaupt üben?
- Wie übt man richtig, falsch?
- Welche Grundvoraussetzungen benötigt man für die Ausübung von Push hands?
- Mit welchen der vielen Pattern fängt man an?
- Wie erlernt man ein Push hands Pattern ( Abfolge von Einzelbewegungen aus der Tai Chi Form )
- Wie viele Pattern muß man kennen, um gut im Push hands zu sein?
- Wie kommt man von den Pattern zu den freieren Varianten, um schließlich im vollkommen freien Push hands zu landen?
- Was ist das Ziel von Push hands?
- Wie viele Level, Könnensstufen gibt es?
- Was sind die Hauptfehler der meisten Anfänger oder mittleren Fortgeschrittenen Praktizierenden?

Diese und weitere Fragen, die immer wieder gestellt werden, versuchen wir zu beantworten und entsprechende sinnvolle Übungsanteile folgen zu lassen. Damit sich die Erklärungen nicht nur in unseren Ohren niederschlagen, sondern auch in unseren Muskeln und Körpern.

**Diese hinführenden Push hands Kurse stehen in geistigem Zusammenhang mit den sich an jedem WE. anschließenden Aufbaustufen Lehrerausbildungen und**

an einigen WE. anschließenden San Shou Intensiv Wochenenden. San Shou ist die Vollendung der Push hands. Hingegen sind Push hands eigentlich die nahezu unentbehrliche Grundlage der San Shou und Duillian Partnerformen. Im Push hands übt man eine bis 4 Bewegungen solange im Stand oder mit einem oder mehreren Schritten, bis die Abfolge oder die Idee dieser wenigen Bewegungen

absolut zur 2. Natur geworden sind. Wenn man ein wenig Einblick ins Push hands gewonnen hat, kann man noch lange keine San Shou Partnerform davon laufen, aber man weiß was man auf lange Sicht vom San Shou erwarten kann und darf. Beide Arbeitsbereiche sind interaktiv in unserem Lehrsystem, lernt und begreift man etwas in einem Teilbereich, kann man diese Erfahrung und dieses Verständnis sofort ins andere Teilgebiet mit hineinnehmen und dort aktiv bereits anwenden und einbringen. Dies erhöht die Lernfortschritte enorm und verkürzt somit die Lehrzeit für eine ziemlich Realitätsnahe Annäherung an ein reales Kampfgeschehen, bei gleichzeitig minimaler Verletzungsgefahr.

<b>Termine:</b>	<b>Freitag 22. Januar 2010</b>	<b>von 17. - 21. 00 Uhr</b>	<b>Push hands 1</b>
<b>Termine:</b>	<b>Freitag 16. April 2010</b>	<b>von 17. - 21. 00 Uhr</b>	<b>Push hands 2</b>
<b>Termine:</b>	<b>Freitag 20. August 2010</b>	<b>von 17. - 21. 00 Uhr</b>	<b>Push hands 3</b>
<b>Termine:</b>	<b>Freitag 12. November 2010</b>	<b>von 17. - 21. 00 Uhr</b>	<b>Push hands 4</b>

**Kursort:** immer die Forumszentrale in 56 346 St. Goarshausen Bahnhofstr. 39 - 41

**Kursgebühr:** 60 € bei Mehrfachbuchungen / 75 € bei Einzelbuchung,

In Verbindung mit der Aufbaustufen Ausbildung von unten nach oben oder von oben nach unten jeder Tag 50 €

**Teilnahmevoraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen nötig, außer die Fähigkeit 30 - 60 Minuten auf beiden Beinen stehen zu können und sich halbwegs gut konzentrieren zu können

**Besonderheiten:**

Eine gute Möglichkeit sich entweder einmal wieder feintunen zu lassen, falls man schon irgendwelche Push hands irgendwann einmal erlernt hat, aber wenig in der Zwischenzeit geübt hat. Oder man hat von Push hands schon einmal gehört, es aber noch nie ausprobieren können. Für alle Zielgruppen wird sich die Gelegenheit ergeben viel grundsätzliches, viel Basiswissen und Können über die Tai Chi Partnerübungen der klebenden Hände und Arme zu erfahren. Lehrmeister Volker Jung praktiziert seit 1982 regelmäßig Push hands verfügt also über ein hohes Maß an 28 jähriger praktischer Erfahrung und genauester Kenntnis dieses Teilgebietes einer fundierten Ausbildung zum Inneren Kampfkünstler.

## Die 3 Kreise Push hands ( höhere Push hands Varianten ) 1

Diese Einzel- und Partnerübungen erweitern die Möglichkeit sich auf neue und andere Praxisnähere Weise mit der Verbindung der vielen Ebenen des sogenannten 3 Kreise Prinzips und den diesen Techniken innewohnenden Energien zu beschäftigen. Auf jeden Fall eine gute Gelegenheit sich einen einzelnen Tag lang mit diesem high level Thema des inneren Tai Chi´s in 2010 zu beschäftigen. Die Wirkung einer jeden einzelnen Grundtechnik wird sehr klar erläutert und sowohl zum technischen, als auch zum energetischen Verständnis dieser high level Tai Chi Technik werden die notwendigsten und wertvollsten Schlüssel Informationen an alle Interessierten öffentlich weitergegeben.

Jede Bewegung des Tai Chi´s verwirklicht mindestens eine der 3 möglichen Kreisebenen. Im Idealfall werden in jeder Bewegung alle 3 Kreise nacheinander ausgeführt und angewendet. In unserer Terminologie sind das der **blaue (vertikale Kreis)**, der **rote ( der liegende Kreis )** und der **grüne ( der vertikale, seitliche Querkreis )** oder Umfangs-Kreis.

Sie bilden allesamt die Kugelgestalt eines Balles oder einer Energiekugel. Je bewußter uns diese 3 Raumebenen in jeder von uns ausgeführten Bewegung werden, desto mehr Qi fließt durch jede Bewegung und durch unseren physischen Körper. Mittels der 3 Kreise Push hands kann man gezielt durch 5 sogenannte Push hands Pattern oder Einzelübungen jeweils eine bestimmte Kreiskombination einstudieren und gezielt verstärken. Durch viel üben lernt man die zunächst nur visualisierten Energiebälle richtig realistisch zu fühlen. Dies sowohl an den Fingern und Handflächen, aber vor allem auch an der weichen Innenseite der Unterarme. Später sogar an Brust und Bauch, Becken und Leisten.

Übt man alle 5 Pattern über einen längeren Zeitraum recht konsequent zunächst ohne Partner, bis einem der rein materielle Ablauf ziemlich bewußt und klar geworden ist, dann fügt man die beiden Einzelbewegungen eines jeden Übenden in der Partnerübung zu einer Gesamtbewegung zusammen. Im gegenseitigen Kontakt und durch ein Berühren der Energiebälle lernt man deren reale Existenz im Raum zusehends kennen und schätzen.

Die Energiedurchflußrate wird spürbar erhöht durch regelmäßiges Praktizieren dieser Übungen. Mit Hilfe der 3 Kreise Push hands ist man viel besser und klarer in der Lage die einzelnen Ebenen des 3 Kreise-Prinzips oder der 3 Kreise Prinzipien mit der Zeit zu verstehen und auch besser ausführen zu können. Alle 3 Gelenke der Arme sind mit der Zeit in der Lage in jeweils völlig unterschiedliche voneinander unabhängige Richtungen zu öffnen und zu schließen. Dies bringt den Armen eine hochbewegliche Fähigkeit, die weit über die normale Alltagsbeweglichkeit hinausgeht. Dies wiederum ist gut geeignet um sich in Kontaktsituationen mit Partnern oder potentiellen Gegnern gut zur Wehr setzen zu können und in einer Auseinandersetzung auch behaupten zu können.

<b>Termine:</b>	<b>1. Freitag 23. April 2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>	Nacheinander Vorstellen aller
	<b>2. Freitag noch planbar 2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>	5 Einzelübungen und Korrekturen auf allen

<b>Kursort:</b>	<b>3. Freitag noch planbar 2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>	Ebenen die für die Anwesenden möglich sind
<b>Kursgebühr:</b>	60 € bei Mehrfachbuchungen / 75 € bei Einzelbuchung,		
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Gute Grundkenntnisse in Push hands oder sonstigen Partnerübungen aus anderen Kampfkünsten sind sehr wünschenswert. Diese sehr feinen Bewegungsmuster und die filigrane Steuerung der einzelnen Armgelenke sind sonst nicht zu bewältigen mit einem befriedigenden Ergebnis.		
<b>Besonderheiten:</b>	Selten unterrichtete Tai Chi Einzel- und Partnerübungen, die uns eine bessere Verständlichkeit der Formbewegungen und deren energetischen Einsatzmöglichkeiten erlauben. Man lernt sehr gut das Yin Yang Prinzip auf die Bewegungen der Form anzuwenden und die Fähigkeit diese 3 Kreisbahnen, Kreisebenen und Kreisdimensionen auf mehreren Ebenen der Wahrnehmung genau unterscheiden zu können. Eine gute Bereicherung des Soloformen Übens, mit völlig neuen Wahrnehmungsmöglichkeiten durch die neuen eigenen Reaktionen und die verblüffenden Reaktionen des Übungspartners.		

## Basis Ausbildung

### 1. Die wichtigste Tageskursreihe des Jahres 2010 wird die "Basisausbildung" an insgesamt 5 Freitagen in 2010 sein.

Dieses Kurskonzept ist vollkommen neu und dient einer generellen Grundorientierung oder Kurskorrektur

- Sie wechseln ihren Job, weil Sie sich in dem alten, langjährig ausgeübten Beruf nicht mehr wiederfinden können, sie verlieren ihre Arbeit durch die weltweite Wirtschaftskrise. Sie kommen in das Alter um die 50 wo man intensiver darüber nachdenkt, was man eigentlich einmal vorhatte zu tun und was davon noch übrig geblieben ist. Vielleicht gehen Sie aber auch bald in Rente oder in den verdienten Vorruhestand und wollen den Anstieg an neuer frei gewordener Mußezeit endlich einmal für etwas nutzen, wofür das gesamte Arbeitsleben bisher nie die Zeit dafür dagewesen war. Es gibt unzählige Gründe sich einmal mit dieser Art von Überblick über die derzeitige Fachszene intensiver durch eigene Erfahrung einmal grundlegend zu informieren. Nach Teilnahme an dieser kurzen und sehr informativen Ausbildung können sie nahezu alle wichtigen Punkte jedweder anderen Ausbildungen wenigstens im Ansatz beurteilen, ganz gleich um welches System oder Ausbildungsart es sich handeln mag. Wir geben ihnen genügend Werkzeuge des Prüfens eines x-beliebigen Angebots mit auf den Weg. **Eine weitere wesentlich ausführlichere Ausbildung durch**

**unser Forum ist im Anschluß an diese Kursreihe möglich aber nicht bindend notwendig.** Wir sind für Alle da, ganz gleich wie weit Ihr Informationsbedarf und ihr Wissensdurst auch gehen mag. Wir selbst sind nach über 40 Jahren eigener Suche und eigenem Gehens des Weges, immer noch nicht stehen geblieben. Zwar haben wir jede Menge selbst erfahren und gelernt, dennoch findet man immer noch neue zukunftssträchtige Herausforderungen und neue noch höhere Ziele im eigenen Leben.

- Die man sich setzen und mit den richtigen Methoden und konstanten Übungen auch zu erreichen in die Lage versetzt wird.

**Jetzt ist die Gelegenheit sich sehr günstig, schnell und kompetent neu zu orientieren.** Für alle diese Situationen, ist unsere Basis-Ausbildung gerade der richtige Kurs, um einfach einmal zu sehen, was es auf dem gesamten Esoterik, äußere und innere Kampfkünste, Meditations-, Qi Gong und Nei Gong, Energie-Massage Markt so alles gibt an lukrativen oder weniger lukrativen Angeboten. **Nach Teilnahme an dieser Basis Ausbildung wissen Sie definitiv mehr,**

- Was alles für Sie funktionieren kann und was nicht. Was Ihnen liegt und was nicht. Wofür Sie vielleicht ein schlummerndes Interesse hatten, es aber selbst noch gar nicht wußten. Wohin Sie sich wenden müssen, wenn Sie von irgendeiner Sache, einem Gebiet, Teilbereich mehr wissen wollen. Welches kompetente Lehrerinnen und Lehrer sind und wie man sie von den Scharlatanen und weniger gut ausgebildeten unterscheiden kann. Was ein vollständiges System ist und wie viele Systeme in diesem Sinne heute nicht mehr als vollständig anzusehen sind. Wie man Systeme erkennt, die am Anfang sehr viel versprechen, was sie am Ende nicht in der materiellen Realität halten können, weil sie eben nicht mehr vollständig in althergebrachten Sinne sind.
- Sehr viele mögliche körperlichen, emotionalen, geistigen und energetischen Reaktionen auf diesen Kurs sind möglich und wahrscheinlich werden Sie sich intensiv und wesentlich wachbewußter mit sich selbst auseinandersetzen, wenn Sie selbst das wünschen.

**Wir haben so ziemlich genau das was Sie vielleicht unterbewußt schon immer gesucht hatten, aber bisher nie für sich im inzwischen selbst für kompetente Fachleute und langjährige Kenner des Szene unübersichtlich gewordenen riesigen weltweiten Angebotsmarkt entdecken oder auffinden konnten!**

- Sie werden auf sehr anspruchsvollem Niveau mit sehr hochwertigen Techniken aus den Bereichen Qi Gong, Nei Gong, ( eine Art noch intensiveres und noch innerlicheres Qi Gong ) Tai Chi, als bekannteste aller chinesischen inneren Kampfkünste ( unsere Erfahrungen und Formen ziehen ihre Informationen aus dem Yang- und Wu-Stil ) Andere hier bei uns derzeit noch weniger bekannte innere Kampfkünste, ( wir schöpfen unsere Informationen aus folgenden Stilen: ) **Xingyi Quan** aus dem 10 Tiere und dem 5 Elemente **Xingyi Bagua Zhang** der Familie Sha aus Kunming **Liu He Ba Fa** nach Meister Huang, Wei Lun aus Miami **Tongbei Quan** nach der Familie Sha aus Kunming **Lan Shou** ( einem sehr seltenen Shaolin Stil den in China weniger als 500 Menschen praktizieren, vielleicht sogar nur 200 ernsthaft an 2 Orten ) nach Großmeister Qing Zhong Bao aus Shanghai Gesundheits-Systeme, Energie-Meditationen, energetische Massagen und Heilgymnastik von uns versorgt werden.

- **Tai Chi Bodenübungen, Dao Yin Übungen**

## **Basis oder Grundlagen Ausbildung ist das neue Tages-Kurskonzept des Jahres 2010**

**In dieser Kurz-Ausbildung mit Überblickscharakter werden wir die Aspekte,**

- innere und äußere Ruhe,  
Entspannung ( Fan Song )Leichtigkeit und WeichheitGelassenheit im Denken, Fühlen und HandelnLangsamkeit und Schnelligkeitinneres Fühlen und in sich Nachspürenmentale energetische Leitfähigkeit in den Meridianen und Energiezentrengeringe körperliche Aktivität und wenig schnelle und ausladende Bewegungen geringe körperliche, geistige und energetische Aktivität mit enorm hohem EffizienzpotentialFokussierung des GeistesZielformulierung, Zielfindung, Ziele Korrekturen und Ziel ErreichungAnalyse und SyntheseStärkung des GedächtnissesErhöhung der körperlichen, geistigen und energetischen FeinkoordinationSchnelle bis sehr schnelle Bewegungenwas ist wirklich schnell und was sieht nur schnell ausErhöhung der Pulsfrequenz auf sanfte Art und WeiseFörderung der materiellen Dehnungsfähigkeitenden Unterschied zwischen Kraft und QiDen Unterschied zwischen Qi und JingDas Verhältnis von Yi , Qi und Jing ( die mindestens 39 inneren Energien des high level Tai Chi´s )Wie testet man die Qualität jedweder Haltungen, Bewegungen oder Techniken?
- Was entspricht mir und meinem Wesen, was ist wirklich gut für mich zur Weiterentwicklung und was weniger?

**in den Vordergrund des Unterrichts stellen. Dies alles sind überaus wichtige Aspekte eines guten Qi Gong, Meditations-, Tai Chi und innere Kampfkünste Trainings, aber es gibt auch wesentlich körperorientiertere, Einzel-Übungen und Sets in allen uns wichtigen 5 inneren Kunstrichtungen mit anderen Schwerpunkten. Die Schwerpunkte hierbei liegen auf folgenden Punkten:**

- Die 4 großen Yin: Sinken, Entspannen, Erden und VewurzelnSchnelle bis sehr schnelle BewegungenErhöhung der PulsfrequenzFörderung der materiellen DehnungsfähigkeitenVerbesserung der Koordination teilweise und in der Gesamt Koordination
- Vertiefung der normalen Atmung und Regulation auf normalem Maße, aber auch bis kurz vor dem "**Außer Atem sein**"

**Termine:** 1. Tag am Freitag von 17.-21.00  
den 15.01.2010 Uhr

**Termine:** 2. Tag am Freitag von 17.-21.00  
den 26.03.2010 Uhr

<b>Termine:</b>	<b>3. Tag am Freitag den 14.05.2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>
<b>Termine:</b>	<b>4. Tag am Freitag den 06.08.2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>
<b>Termine:</b>	<b>5. Tag am Freitag den 15.10.2010</b>	<b>von 17.-21.00 Uhr</b>
<b>Kursort:</b>	Neues Seminar- und Ausbildungszentrum des Tai Chi Forums Deutschland an der Loreley / Rhein, Bahnhofstr. 39-41, 56346 St. Goarshausen	
<b>Kursgebühr:</b>	60 € Einheitspreis ( für Kinder und Jugendliche 30 € )	
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Keine Voraussetzungen außer die Freude und Interesse an neuen bisher so noch nicht gekannten Übungen mit einer Wirkung die sich schon sehr von der Wirkung normaler Gymnastik und normalem Sport unterscheidet.	

---> [Anmeldeformular für Tagesworkshops 2010 \(PDF\)](#) <---

Diese Seite ist Teil der Webseite des Tai Chi Forums Deutschland [www.tai-chi.de](http://www.tai-chi.de)