

Entspannung-mit-System

AUSBILDUNGSGRUNDLAGEN

Assistenztrainer

1,5 Jahre / 150 Übungseinheiten 20 Assistenzstunden /
10 Vertretungsstunden

Praktisches Können

Zhan Zhuang - Qigong der Stehenden Säule
Cansigong - 1. Seidenwebersatz
Handformen - 7er / 13er / 19er
Tuishou - einhändige Routine 1 + 2

Theoretisches Wissen

Gestaltung einer 15 min Powerpoint Präsentation zum Thema
→ Was ist Taiji quan (TaiChi)
→ Geschichte
→ Philosophie
→ Übungsweg
→ Taiji (TaiChi) heute / Anwendungsmöglichkeiten

Seminarreihe für Assistenztrainer

(jeweils 5 Stunden)

- Die Grundformen im Taijiquan (7er + 13er)
- Stehen-mit-System
- Das Seidenweberprinzip im Taijiquan
- Die Grundformen im Taijiquan (19er)
- Die Schiebenden Hände (Einhändige Übungsroutinen)
- Das Taiji-Prinzip (Einführung Geschichte / Philosophie / Übungsweg / Nutzen)

Prüfungswochenende Kongress Hotel Potsdam

Fr 18:00 - 19:00 Eröffnungsveranstaltung
Sa 09:00 - 12:00 Theorie und Praxis
Sa 15:00 - 19:00 Einzelpräsentationen
So 09:00 - 12:00 Theorie und Praxis
So 13:00 - 14:00 Verabschiedung

Kostenfreie ausbildungsbegleitende Supervisionsgruppe

4 Freitage jeweils 18:30 - 20:30 Uhr für alle Prüfungsanwärter

Kosten

660,- € zzgl. U/V Kongresshotel Potsdam