

# Entspannung-mit-System

## AUSBILDUNGSGRUNDLAGEN

### Trainer

3 Jahre/ 50 Übungseinheiten / 40 Assistenzstunden / 20 Vertretungsstunden

### Praktisches Können

- Cansigong - 2. Seidenwebersatz
- Handformen - 1. Langform Laojia Yilu
- Waffenform - Säbel
- Tuishou - zweihändige Routine bewegt und unbewegt

### Theoretisches Wissen

- Unterrichtsgestaltung & Kommunikation
- Wie baue ich ein Taiji-Training für Einsteiger auf ?

### Seminarreihe für Trainer

( jeweils 5 Stunden )

- Langform Laojia Yilu Teil 1+2
- Langform Laojia Yilu Teil 3+4
- Einführung in die Meditation des Chen Taijiquan
- Qigong und Dantienarbeit im Chen Taijiquan
- Die schiebenden Hände ( Zweihändige Übungsroutinen )
- Rhetorik, Kommunikation und Körpersprache

### Prüfungswochenende Kongress Hotel Potsdam

Fr 18:00 - 19:00 Eröffnungsveranstaltung

Sa 09:00 - 12:00 Praxis

Sa 15:00 - 19:00 Einzelpäsentationen / Powerpoint zum Thema  
Unterrichtsgestaltung

So 09:00 - 12:00 Theorieprüfung und Praxis

So 13:00 - 14:00 Verabschiedung

### Kostenfreie ausbildungsbegleitende Supervisionsgruppe

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

### Kosten

720,- € zzgl. U/V Kongresshotel Potsdam