

Inhalte nach 8 WE gegliedert

1. erste Taichi Elemente, Taichi Praxis, inneres Üben, Anregungen zu individueller Übungspraxis, Aufwärm- und Bewegungselemente, Lockerungsübungen, Qi Konzepte, östliches /Wissen, Qi Konzepte im Kontext östlicher Erfahrung und Forschung, über die Kulturgeschichte des Taichi.
2. Taichi Praxis, Taichi Form, inneres und äußeres Üben, Taichi Elemente, über die Bewegungsqualität des Taichi, innerer Qi-Fluss und Bewegungsqualität im äußeren Raum, Körperstrukturtraining, die Aspekte der Körperstruktur und Haltung fürs Taichi, daoistische Naturphilosophie, interkulturelle Aspekte ganzheitlichen Naturdenkens.
3. Taichi Praxis, die Aspekte inneren Übens, daoistische Meditation für Taichi, individuelle Übungspraxis, meditatives Üben, Anregungen und Didaktik, Sichtweisen östlicher Methodik energetisch- meditativen Arbeitens, Achtsamkeitsübungen, das Prinzip der Entschleunigung, achtsamkeitsorientierte Selbstreflexion.
4. Taichi Praxis, Zentrumsbewegung, Zentrumskreise, intensives Training, die Aspekte voll und leer, Yin und Yang in der Bewegung, philosophische Aspekte, Kreativität im Taichi, interkulturelle, kulturgeschichtliche Aspekte meditativen / energetischen Arbeitens, Wissen über Entwicklungs- und Veränderungsprozesse durch kontemplatives (meditatives) und energetisches Arbeiten.
5. Taichi Praxis, daoistische Naturphilosophie, zeitgenössische Aspekte, Holismus in der Philosophie, innovative Ansätze, postmoderne Philosophie und die Philosophie moderner Physik in Anbindung an die Prinzipien des Taichi.
6. Taichi Praxis, Wh. grundlegendsten Prinzipien des Taichi, Formen verbinden, Elemente verbinden, intensive Zhang Zhuang Praxis, Inneres Üben, Meditation im Gehen, achtsamkeitsorientierte und kontemplative Selbstreflexion.
7. Taichi Prinzipien, Ressourcen im eigenen Üben, im Alltag, Philosophie, kritische Reflexion, Selbstverständnis im Üben, Prinzipien und Didaktik, eigene Lehr- und Lernansätze finden, achtsamkeitsorientierte Selbstreflexion, Didaktik.
8. Abschluss, Reflexion
kritische Reflexion, grundlegendsten Prinzipien des Taichi, Veränderungsprozesse in kontemplativ (meditatives) und energetischer Praxis. Abschluss, Feiern.