

Push Hands - Intensivtraining



Push Hands (chinesisch Tuishou) ist die Anwendung und Umsetzung der Taiji-Prinzipien. Während in der Taijiform vor allem die innere Kraft und der sichere, verwurzelte Stand aufgebaut werden, kann das Push Hands als Sensitivitätstraining betrachtet werden, in dem wir nicht nur in uns selber die Prozesse und Kräfte feiner und tiefer wahrnehmen versuchen, sondern auch im Partner/in der Partnerin mit dem/der wir gerade in Interaktion sind.

Wir werden in diesem Intensivtraining 10 verschiedene Standard-Pushhandsübungen und einige darin enthaltene Anwendungen einüben. Neben den äussereren Formen und Anwendungen gibt es immer verschiedene Prinzipien, Qualitäten und Fähigkeiten innerhalb der Push Hands - Übungen kennenzulernen und einzuüben. Diese oft in den Klassikern als „Geheimwissen“ beschriebenen Fähigkeiten brauchen viel Übung, da wir nicht nur auf uns oder die Person gegenüber achten müssen, sondern auch auf die Beziehung/Bewegung/Energie dazwischen. Push Hands bedeutet aber auch viel Spass!

Daten: So, 8. Januar, 14.00-17.30 Uhr
Fr, 27. Januar, 18.30-22.00 Uhr
Fr, 10. Februar, 18.30-22.00 Uhr
So, 19. Februar, 14.00-17.30 Uhr
Fr, 2. März, 18.30-22.00 Uhr
So, 18. März, 14.00-17.30 Uhr
So, 1. April, 14.00-17.30 Uhr
Fr, 13. April, 18.30-22.00 Uhr

Kosten: Fr. 480.-
Ort: Kursraum QiSpace, Wartstr. 19, 8400 Winterthur
Kursleiter: Daniel Züblin

QiSpace, Tai Ji & Qi Gong – Schule Helen Waldmeier/Daniel Züblin
Rosenbergstr. 22, 8200 Schaffhausen,
Tel. 052 624 50 60, 079 616 54 42, E-Mail: info@qispace.ch, www.qispace.ch