

Chenstil Retreat 2018

Grundidee

Ganz im Sinne des Wortes 'Retreat' bietet diese Woche eine Möglichkeit zum Rückzug von den Ablenkungen und Verpflichtungen des Alltags.

In einer geschützten, freundlichen Umgebung inmitten wunderschöner Natur und Weite, fällt es leicht sich selbst wieder etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken und den Bedürfnissen von Körper und Geist nach Bewegung und Ruhe nachzukommen.

Im Vordergrund dabei steht das nachhaltige Lernen und Verstehen des Chen-Taijiquan.

Das Chenstil-Retreat richtet sich an alle die ein Interesse verspüren Ihre Taiji-Praxis zu vertiefen, Neues über den eigenen Körper zu erfahren und sich zu erholen, ganz unabhängig der bisherigen Vorerfahrung.



Unterricht

Anhand kleiner, aufeinander aufbauender Übungen wird das grundlegende Prinzip des Taijiquan vermittelt:

Eine ausgeglichene Körperstatik als Voraussetzung für natürlich, entspannte Bewegung.

Durch detaillierte Anleitungen im Gruppentraining und individueller Begleitung durch einfühlsame Korrekturen der Haltung und Bewegung im Einzeltraining, werden diese Grundprinzipien erfahrbar, nachvollziehbar und im eigenen Training reproduzierbar.

Es gibt ausreichend Gelegenheit für Austausch zur Klärung aller offener Fragen. Ebenso ist genügend Zeit und Platz zum Wiederholen vorhanden, allein und in Gemeinschaft.

Inhalt

Im Vormittagstraining steht die Feinarbeit am Taiji-Prinzip im Vordergrund. Die Bewegungen der Grundübungen, sowie exemplarische Bewegungen aus der Form werden detailliert aufgeschlüsselt. Über die Erläuterungen, Spürübungen und Korrekturen dieser Teilbewegungen, werden die inneren Abläufe darin verständlich. Die äußeren Bewegungen füllen sich dadurch mit Inhalt und Sinn.

Der erste Teil des Nachmittagstrainings ist zur Rekapitulation der morgendlichen Informationen gedacht. Im gemeinsamen Laufen der 75er Form stehen das Verbinden der Einzelbewegungen zum natürlichen Fluss, sowie das Neu-, bzw. Weiterlernen der Form im Vordergrund.

Der zweite Teil bietet Gelegenheit, sich zu Kleingruppen zusammen zu finden. Die Themen darin können frei gewählt werden und werden im Rotationsprinzip von mir betreut. Als Hauptfokus biete ich dieses Jahr das Push-Hands, sowie die 38er- und Schwertform an.

Trainingskomponenten

- **Funktionales Training / Dehnen & Kräftigung**
Dehnung und Kräftigung relevanter Muskel- und Fasziensketten. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems.
- **Stehende Säule**
Alignment der Körperstatik. Stehen in Stille.
- **Seidenübungen**
Das Taiji-Prinzip verstehen und umsetzen lernen.
- **75er Form**
Erlernen und Festigen der äußeren Bewegungsabläufe. Feinabstimmung auf den inneren Energiefluss.
- **Vortrag**
Die wichtigen Funktionen der Faszien in bezug auf unsere Haltung und Beweglichkeit und somit deren Bedeutung für unsere Gesundheit.
- **Meditation**
Sitzen in Stille.

Chenstil Retreat 2018

Tagesablauf

08.00 - 08.30 08.30	Meditation Frühstück
10.00 - 13.00	Training - Prinzipienarbeit - funktionelles Training - Stehende Säule / Reeling Silk - 75er Form
13.00h	Mittagessen
16.00h - 19.00h	Training - Form - funktionelles Training - 75er Form - 38er-, Schwertform, PushHands
19.00 22.00 - 22.30	Abendessen Meditation



Raum

260 m² großer Saal mit Holzfußboden und Spiegelwand, lichtdurchflutet und ruhig.

Unterbringung

Einfache und komfortable Einzel- und Doppelzimmer mit eigenem Bad in einem Haus mit dem Trainingsraum.

Verpflegung

Es werden pro Tag drei vegetarische Mahlzeiten für uns zubereitet. Kaffee und Tee, sowie Leitungswasser stehen kostenfrei zur Verfügung. Andere Getränke sind vorhanden und käuflich zu erwerben.

Proitzer Mühle

Mehr Informationen zum Seminarort und eine Anfahrtsbeschreibung sind im Internet zu finden unter:

www.proitzer-muehle.de/index.php/de/der-seminarhof/lage-und-anfahrt



Ort

PROITZER MÜHLE
Proitze 3
29465 Schnega

Zeit

Von: Montag 27.08., ab 16 Uhr
Bis: Freitag 31.08., 16 Uhr

Kosten

Unterrichtsgebühr	270,- EUR
Unterkunft und Verpflegung	
2 Personen im Doppelzimmer je	230,- EUR
1 Person im Doppelzimmer	300,- EUR

Anmeldung

Über den Anmeldebogen Deinen Platz sichern.
Anmeldeschluss ist der 26.07.2018.
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Ich freue mich auf Euch!
Euer Ralf.

