

## **Kurs - Info**

### **Tai Chi Peking-Form**

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

### **WIRKSAMKEIT**

Die sogenannte „PEKING-Form“ ist auch unter der Bezeichnung „24er-Form“ weltweit und in allen Stilrichtungen des Tai Chi Chuan bekannt. Hier werden 24 Einzelsequenzen zu einer „Form“ miteinander verbunden, die dann

Hintereinander in einem fließenden zeitlupenhaften Tempo dargestellt werden. Alle 24 Bilder haben ihren Ursprung in der Kampfkunst. Die Anwendung jedes einzelnen Bildes wird im Kurs demonstriert, so dass alle Teilnehmer/innen Klarheit über die korrekte Ausführung der Bewegungsabläufe erhalten. Pro Unterrichtseinheit wird nur 1 Bild einstudiert, so dass ein stressfreier und kreativer Unterrichtsablauf gewährleistet ist.

Durch Zunahme von stressbedingten Erkrankungen entsteht ein Bedarf an Entspannungs- - und Stressreduktionsmethoden. Durch Erlernen dieser Methoden können Krankheit verhindert und die gesundheitliche Situation verbessert werden.

### **ZIELE**

Durch systematischen Aufbau des Übungsgutes bedingt sollen sowohl auf dem Wege der Körperwahrnehmung Stresssymptomaten erkannt /wahrgenommen werden, als auch durch Aufbau und Verstärkung der körpereigenen Energien diese Stresssymptome zu verhindern und Spätfolgen zu vermeiden.

### **INHALTE**

- --- Körperwahrnehmung, Selbstwahrnehmung
- --- Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitsübungen
- --- Entschleunigungstraining durch Gehmeditation
- --- Erlernen des Qi-Gong Systems : " acht brokate "
- --- Erlernen der tai chi Form : fünf Elemente Übung "Harmonie "
- --- Atemübungen und Atemmeditation

- --- Partnerübungen und Bewegungsimprovisationen
- ---Tiefenentspannung durch Traumreisen

## **PROGRAMM**

### **1. STUNDE**

Begrüßung und Vorstellungsrunde, warming-up Tanz, Aufbau der tai chi Grundhaltung, vorbereitende Chi Kung Übungen, Zentrierung und Atemmeditation, schrittweiser Aufbau der 1. Brokat-Übung, Traumreise, Abschlussreflektion.

### **2.STUNDE**

Warming up, chi kung Vorbereitung, Zentrierungs-und Atem-Ritual als Selbst-und Körperwahrnehmung, Wiederholung der 1. Brokat-Übung, schrittweiser Aufbau der 2.Brokat Übung, Traumreise und Abschlussreflektion.

### **3.STUNDE**

Warming up,chi kung Vorbereitung, Zentrierungs- und Atemritual, Bewegungsimprovisation als Entschleunigungsübung, Einführung in den Schaukelschritt, Wiederholung der 1. und 2. Brokatübung, schrittweiser Aufbau der 3. Brokat Übung, Traumreise und Abschlussreflektion.

### **4.STUNDE**

Warming up, Ritual, Bewegungsimprovisation,Vertiefung des Schaukelschrittes,Einführung in die Tai chi Form " fünf Elemente Übung Harmonie ", Wiederholung der 1.,2.,und dritten Brokat Übung, schrittweiser Aufbau der 4. Brokat Übung, Traumreise und Abschlussreflektion.

### **5.STUNDE**

Warming up, Ritual, Partnerübung als Wahrnehmungstraining, Vertiefung des Schaukelschrittes, Wiederholung der Brokate 1 -4 , schrittweiser Aufbau der 5. Brokat Übung, Vertiefung der Tai chi Form " fünf Elemente " , Traumreise und Abschlussreflektion.

### **6. STUNDE**

Warming up, Ritual, Vertiefung Schaukelschritt, Wiederholung der Brokate 1 - 5 , schrittweiser Aufbau der 6. Brokat Übung, Vertiefung der Tai chi Form " fünf Elemente ",

Partnermassage,Traumreise und Abschlussreflektion.

### **7.STUNDE**

Warming up, Ritual, Wiederholung des Schaukelschrittes,Wiederholung der Brokate 1 - 6 , schrittweiser Aufbau der 7. und 8. Brokat Übung, Wiederholung der Tai chi Form " fünf Elemente , Partnermassage ,Traumreise und Abschlussreflektion.

### **8. STUNDE**

Wiederholung und Korrektur des gesamten Übungsgutes, Traumreise und Abschlussreflektion.

### **LITERATUR/INFOMATERIAL FÜR DIE TEILNEHMER/INNEN**

- Klaus Mögling : Tai chi chuan für Einsteiger
- Martin Kasper : Tai chi chuan DVD
- Infobroschüren Themen Bewegung, Rücken, Ernährung, Stressmanagement, Diabetes, Richtig Trainieren

### **Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum**

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle.

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

***Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.***