

ANMELDUNG

Für eine verbindliche Anmeldung schicken Sie bitte ein ausgefülltes Anmeldeformular an die Schule und überweisen die Kursgebühr für den gesamten Kurs oder die erste Monatsrate (bei Wochenendkursen die angegebene Kursgebühr) per Überweisung an die Schule. Bitte geben Sie in der Überweisung Ihren Namen und die Kursbezeichnung an. Wenn Sie die Kursgebühr in monatlichen Raten zahlen möchten, unterschreiben Sie bitte noch ein entsprechendes Formblatt in der Schule.

Konto: 367 334

Sparkasse Münsterland-Ost BLZ 400 501 50

TAICHI-SCHULE CLAUDIA BARTELS

Schillerstr. 31 (50 m hinter dem Hbf.)
48155 Münster

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Kurstitel:

Termin:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Die Gebühr von € zahle ich per Überweisung.

Ich möchte in monatlichen Raten zahlen und überweise die erste Rate.



CLAUDIA BARTELS

Taichi Chuan seit 1987, 17jährige Aus- und Fortbildung bei Meister Chu King Hung und Meister Frieder Anders (International Taichi Chuan Association).
Qigong seit 2006. Ausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.
Seit 2008 Schülerin von Willigis Jäger und Beatrice Grimm (Zen, Kontemplation).
Taichi-Unterricht in Münster seit 1990.

PHILOSOPHIE

Taichi Chuan und Qigong haben ihren Ursprung in China, im Daoismus, in den uralten Übungen des Qigong und in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Hinter den sanften, meditativen Bewegungen verbergen sich Kampfkunst und ein Entwicklungsweg ähnlich den Zen-Übungswegen.

Durch das Üben entsteht in uns ein inneres Wissen über die Verbundenheit mit allem Lebendigen. Uns verbinden verwandte Rhythmen wie z. B. die Gezeiten der Meere oder unser Atem mit den Tieren, den Pflanzen, den Naturerscheinungen.

In allem fließt Qi, die Lebensenergie, die wir beim Üben kultivieren. Die Zentrierung und Durchlässigkeit, die wir dabei erlangen, machen uns achtsam und wandlungsfähig.



KALENDER

17.2.-6.3. Minikurse ohne Vorkenntnisse (je 2 Stunden)/
Kostenlos Zuschauen siehe Innenseite

Di 14.2. 18.00 Uhr „Wandlungen“ – ein Film über
das I Ging im Cinema in Anwesenheit von
Dr. H. Jäger

So 11.3. 10.00–16.00 Uhr Qigong als spiritueller Weg:
Kontemplation und Bewegung

Fr 16.3. 19.00 Uhr „Ernährung nach den 5 Elementen
im Frühling“ Vortrag von Sabine Vaasen 5 €

So 22.4. 10.00–16.00 Uhr Taichi Chuan für Anfänger
auch zum Quer-Einsteigen in laufende Kurse

So 29.4. 10.00–16.00 Uhr Qigong als spiritueller Weg:
Kontemplation und Bewegung

Sa 12.5. 10.00–16.00 Uhr Taichi Chuan für Anfänger
auch zum Quer-Einsteigen in laufende Kurse

16./17.6. 11.00–16.00 Uhr Taichi-Kurs für Anfänger
auch zum Quer-Einsteigen in laufende Kurse

So 30.6. 10.00–16.00 Uhr Qigong als spiritueller Weg:
Kontemplation und Bewegung

Weitere Veranstaltungen und Termine finden Sie auf der
Homepage www.taichi-muenster.de. Immer mal wieder rein-
schauen unter Aktuelle Termine!



TAICHI SCHULE



PROGRAMM

Februar–Juli 2012

CLAUDIA BARTELS

Schillerstraße 31
48155 Münster
Telefon 02 51/66 56 29
www.taichi-muenster.de



TAICHI CHUAN (Taijiquan) – Grundlage aller Taichi-Übungen ist ein langsam fließender Bewegungsablauf. Damit beginnt alles Lernen und von da aus kann sich der Übungsweg öffnen in den spirituellen Weg, in die innere Kampfkunst, zum tieferen Verstehen von Energie. Wir beginnen in den Anfängerkursen mit einer Kurzform des Yang-Stils, später ist es möglich, die lange Form (nach Yang Cheng Fu) zu lernen.

QIGONG ist wie auch Taichi ein machtvolles Mittel zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und ein Weg in die Transzendenz. Das Wesentliche beider Übungswege ist es, das eigene Energiesystem ins Gleichgewicht zu bringen. Im Gegensatz zur langen Form des Taichi besteht Qigong aus einzelnen Übungen. Wir lehren das Qigong-Yangsheng.

MEDITATION/KONTEMPLATION – Der nächstliegende Weg in die spirituelle Erfahrung geht durch die Erfahrung des Körpers. Im Zustand des Nicht-Denkens öffnet sich das Tor zum Sein. Dort geschieht Heilung und ein mystisches Begreifen des alltäglichen Lebens. Es geht darum, unser Selbst und unsere Verbundenheit mit allem Leben tiefer zu erfahren. „Ziel ist nicht eine andere Welt, sondern anders da zu sein in der Welt.“ (Beatrice Grimm)



MINIKURSE OHNE VORKENNTNISSE

2-stündige Kurse mit Praktischen Übungen und Informationen rund um Taichi und Qigong. Der Minikurs hilft zu entscheiden, ob man Taichi oder Qigong lernen will. Die Übungen werden so vermittelt, dass sie selbständig weiter geübt werden können. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Sorgen Sie für warme Kleidung, warme Socken und/oder flache Schuhe mit dünner Sohle! Kursgebühr 10,00 €

Freitag	17.2./24.2.	18.00–20.00 Uhr
Sonntag	19.2./26.2.	17.00–19.00 Uhr
Montag	27.2.	20.00–22.00 Uhr
Sonntag	4.3.	19.00–21.00 Uhr

WICHTIG: Bitte kommen Sie 10 Minuten vor Beginn!

Im Laufe des Semesters gibt es weitere Termine für Minikurse. Infos unter www.taichi-muenster.de

KOSTENLOS ZUSCHAUEN

Die lange Form des Taichi Chuan

Dienstag 21.2./28.2./6.3. 18.30 Uhr – ca. 19.00 Uhr

WICHTIG: Bitte kommen Sie unbedingt pünktlich!

Im Laufe des Semesters gibt es weitere Termine zu Zuschauen. Infos unter www.taichi-muenster.de

ANFÄNGERKURSE TAICHI CHUAN

KURZFORM

A1 Dienstags 17.30–18.30 Uhr
6. März–3. Juli, 17 Stunden

A2 Mittwochs 20.45–21.45 Uhr
7. März–4. Juli, 17 Stunden

Kursgebühren Taichi-Kurse

180 € oder 4 x 45 € (erm. 160 € oder 4 x 40 €)

inkl. 1 Taichi-Übungsstunde + 1 x Meditation/Woche

ANFÄNGERKURSE QIGONG

Montag 20.00–21.00 Uhr

QG1 Die Ausdrucksformen des Taiji Qigong

Teile die Wolken, halte den Mond

5. März–30. April (nicht in den Osterferien!)

7 Stunden 90 € (erm. 75 €) *

QG2 Die Ausdrucksformen des Taiji Qigong

Der Rote Drache

7. Mai–2. Juli

8 Stunden 100,00 € (erm. 85 €) *

beide Kurse (15 Stunden) 175 € (erm. 150 €)

* auch zahlbar in Raten

WOCHENENDKURSE

Taichi Chuan Kurzform

Diese Wochenendkurse richten sich an Anfänger.

Wer möchte, kann anschließend in einen der wöchentlich laufenden Kurse quer einsteigen.

W1 Sonntag 22. April

W2 Samstag 12. Mai

10.00–13.00 und 14.00–16.00 Uhr

Kursgebühr 65 € (erm. 55 €)

W3 16./17. Juni

11.00–13.00 und 14.00–16.00 Uhr

Kursgebühr 105 € (erm. 90 €)



Qigong als spiritueller Weg

Kontemplatives Sitzen in Stille und Bewegung. Auch AnfängerInnen sind willkommen.

W4 Sonntag 11. März

W5 Sonntag 29. April

W6 Sonntag 30. Juni

10.00–13.00 und 14.00–16.00 Uhr

65 € (erm. 55 €)

UNTERRICHTSFREI

In den Osterferien 2.4.–15.4.2012 und an allen gesetzlichen Feiertagen ist kein Unterricht. Übungsstunden finden i.d.R. in den Schulferien statt! Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

