



## Programm Herbst 2011 und Frühjahr 2012

Tai Chi Chuan - Qi Gong - Ba Gua Chang

Schule Moritz Dornauf

### Tai Chi Chuan

Ist ein ruhiger gleichmäßiger Bewegungsablauf, mit dem wir entspannte aber erstaunliche Kräfte entwickeln. Gleichzeitig wird das Nervensystem stabilisiert, der Atem ruhig und wir lernen mit unseren Energien umzugehen.

### Qi Gong

Qi, ist die Lebensenergie, Gong, die Übung. Qi Gong Übungen ist der Überbegriff für verschiedenste Übungen die mit unserer Lebensenergie und Lebensqualität zu tun haben. Unsere Qi Gong Übungen entwickeln eine stabile Basis, mit speziellen Themen, die sich gut im Alltag integrieren lassen.

### Ba Gua Chang

Es ist die dynamischste Bewegungsform, die wir unterrichten. Verschiedene Handwechsel und Richtungsänderungen beim zügigen Laufen kräftigen den Körper und stärken unsere körperliche und geistige Flexibilität.

Ausführlicher Informationen zu allen unseren Kursen erhalten Sie im Internet unter [www.taichi-darmstadt.de](http://www.taichi-darmstadt.de).

### Anfängerkurse

Qi Gong, Tai Chi Chuan (Yang- und Wu-Stil), Ba Gua Chang – Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich, es ist keine Anmeldung erforderlich! Kostenlose Probestunde: Bei den wöchentlichen Kursen können Sie die 1. Stunde als kostenlose Infostunde besuchen! Außerdem bieten wir Anfängern die Möglichkeit, mit einer ermäßigten 10er Karte bei uns einzusteigen.

#### Tai Chi Chuan (Yang- und Wu-Stil)

montags	19:15 Uhr	Yang Stil
dienstags	18:00 Uhr	Yang Stil
dienstags	20:30 Uhr	Wu Stil
mittwochs	09:30 Uhr	Yang Stil
donnerstags	20:30 Uhr	Yang- und nördlicher Wu-Stil

#### Qi Gong Übung zum Aufrichten der Wirbelsäule

Das chinesische Schriftzeichen für Entspannung ist ein Baum, die Tanne. Ihre Spitze zeigt zum Himmel und sie ist nach unten mit der Erde verwurzelt. Ihre Äste hängen seitlich, entspannt nach unten.

montags	18:00 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene
---------	-----------	-------------------------------

#### Ba Gua Chang

mittwochs	20:30 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene
donnerstags	18:00 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene

### Wochenübersicht – Übungsraum Alicenstraße 8

■ Tai Chi ■ Qi Gong ■ Ba Gua Chang

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:30 Uhr Tai Chi - Yang Stil		
18:00 Uhr Qi Gong für die Wirbelsäule	18:00 Uhr Tai Chi - Yang Stil	17:45 Uhr Tai Chi - Yang Stil Fortgeschrittene	18:00 Uhr Ba Gua Chang	17:30 Uhr Yang Stil – ganze Form Fortgeschrittene
19:15 Uhr Tai Chi - Yang Stil	19:15 Uhr Dao Meditation <b>Neu!</b>	18:45 Uhr Form <b>Neu!</b>	19:15 Uhr Tai Chi - Yang Stil Fortgeschrittene	18:00 Uhr freie Übungsstunde
20:30 Uhr Push Hands für alle	20:30 Uhr Tai Chi - Wu Stil	19:15 Uhr Tai Chi - Yang Stil Fortgeschrittene	20:30 Uhr Tai Chi - Yang Stil und Wu Stil	19:00 Uhr Qi Gong - Erdenergie für Frauen (Judith Breuer)
<b>Neu</b>	Für alle fortgeschrittenen Kursteilnehmer: Die ganze Yang Tai Chi Form	Mi. 18:45 - 19:15 Uhr	(Vorbedingung: Die ganze Form)	

#### Kein Unterricht

Herbstferien:	08.10. - 21.10.2011
Winterferien:	23.12. - 13.01.2012 (Intensivkurse 09.-13.01.2012)
Osterferien:	02.04. - 15.04.2012
Sommerferien:	02.07. - 10.08.2012 (Achberg + Intensivkurse)

#### Weihnachtstreffen bei Tee und Plätzchen

17.12. um 16:00 Uhr in der Tai Chi Schule – im Anschluss wird der Film *Poetic Forest* von Moritz Dornauf gezeigt.

### 31 Jahre Tai Chi Schule Moritz Dornauf – Vorführungen und Fest am 05.05.2012

Übungsraum	Alicenstraße 8, 64293 Darmstadt
Kontaktadresse	Moritz Dornauf, Ringstraße107, 64297 Darmstadt
Telefon	0 61 51-96 99 54 oder 0172-6 94 05 23
Internet	<a href="http://www.taichi-darmstadt.de">www.taichi-darmstadt.de</a>
E-Mail	<a href="mailto:taichidarmstadt@aol.com">taichidarmstadt@aol.com</a>

Sie wünschen Informationen über Tai Chi, Qi Gong und Ba Gua Chang per E-Mail? – Schreiben Sie uns.

### Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an (bitte ankreuzen)

#### Wochenkurse

<input type="checkbox"/> Tai Chi Chuan	Kurstag und Datum: _____
<input type="checkbox"/> Qi Gong Wirbelsäule	_____
<input type="checkbox"/> Ba Gua Chang	_____
<input type="checkbox"/> Qi Gong für Frauen	_____
<input type="checkbox"/> Dao Meditation	_____

#### Intensivkurse in den Winterferien

<input type="checkbox"/> Tai Chi Anfängerkurs	_____
<input type="checkbox"/> Yang Stil – Formkorrektur	_____
<input type="checkbox"/> Ba Gua Chang	_____

#### Samstags und Wochenendkurse

<input type="checkbox"/> Qi Gong – Drachen und Tiger	_____
<input type="checkbox"/> Qi Gong – Öffnen und Schließen	_____
<input type="checkbox"/> Qi Gong – Himmel und Erde	_____
<input type="checkbox"/> Qi Gong – Atem und Energie	_____
<input type="checkbox"/> Ba Gua Chang	_____
<input type="checkbox"/> Tai Chi – Schwertform	_____
<input type="checkbox"/> Tai Chi – Lehrkurs	_____

Bitte schicken Sie mir den Ferienprospekt

# Vertiefungs- und Wochenendkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

## Qi Gong Erdenergie für Frauen (mit Judith Breuer)

Dies ist ein medizinisches Qi Gong, das speziell auf den weiblichen Körper abgestimmt ist und über einen Zeitraum von 1700 Jahren durch Daoisten, Mediziner und Qi Gong Experten in China perfektioniert wurde. Es wurde entwickelt, um die im weiblichen Körper natürlicherweise stärker existierende Erdenergie zu stärken und zu kultivieren. Kursgebühr für 10 Abende: 130.- €

freitags 28.10.2011 - 27.01.2012 19:00 Uhr Anfängerinnen

## Drachen und Tiger Qi Gong

Ein einfaches und sehr effektives Qi Gong System. Vier Übungen, die sich auf die Laufstruktur beziehen. Drei Übungen, die in Dreh- und Spiralbewegungen die Beweglichkeit steigern. Als medizinisches Qi Gong werden die Übungen individuell den körperlichen Fähigkeiten angepasst. Sie können mit den Übungen Stress abbauen, Schmerzen lindern oder beseitigen und Energie tanken. Alle 7 Übungen sind an 2 Kurstagen erlernbar!

Samstag 24.09. / 19.11. / 03.12.2011 // 25.02. / 28.04.2012 Zeiten und Kosten siehe unten (Samstagskurse)

Vertiefung – Energiearbeit im Drachen und Tiger Qi Gong (Vorbedingung: Kenntnisse der Bewegungen)

Sonntag 26.02. / 29.04.2012 Zeiten und Kosten siehe unten (Sonntagskurse)

## Neu Dao Meditation – Ruhe und Bewegung

im Sitzen, Stehen und im Laufen erfahren wir eine tiefe innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Kursgebühr für 10 Abende: 130.- € (110.- € für Trainierende mit Dauervertrag)

dienstags 27.09.2011 - 13.12.2011 19.15 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene

## Tai Chi – Schwertform

Anfänger und Korrektur (Vorbedingung: Kenntnisse einer Tai Chi Form)

Sonntag 04.12.2011 // 28.01. / 02.06.2012 Zeiten und Kosten siehe unten (Sonntagskurse)

## Tai Chi Lehrerkurs

Verbindungen der Gelenke. Der Kurs ist auch für Nichtlehrer offen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Voraussetzungen sind Kenntnisse der Yin Yang Form.

11. / 12.02.2012 und 29. / 30.09.2012 Zeiten und Kosten siehe unten (Wochenendkurse)

## Verbindung von Himmel und Erde (Qi Gong)

Der Große Himmlische Kreislauf – verbindet die Erdenergie mit der des Himmels. Der Kleine Himmlische Kreislauf – lässt die Kräfte in uns aktiv werden. Beide Kreisläufe beleben wir mit unserer Qi Gong Übung.

Samstag 17.03.2012 Zeiten und Kosten siehe unten (Samstagskurse)

## Öffnen und Schließen (Qi Gong)

Ist Bestandteil von – Verbindung von Himmel und Erde – gleichzeitig ist es eine wesentliche Bereicherung für alle Qi Gong- und Tai Chi Formen und eines der wichtigsten Elemente im Yangsheng, den Übungen für ein langes und gesundes Leben.

Sonntag 18.03.2012 Zeiten und Kosten siehe unten (Sonntagskurse)

## Ba Gua Chang – Klassischer Cheng Stil

Die acht klassischen Handwechsel von Cheng Ting Hua, gelehrt nach Liu Jing Ru und Frank Allen. Liu Jing Ru hat den höchsten Grad, den man als Ba Gua Meister in China erreichen kann und es gibt nur einen weiteren Ba Gua Meister mit dem gleichen Titel. Sehr schöne, effektive und lebendige Bewegungen, die alle Spiralen im Körper aktivieren.

Wochenendkurs 24. / 25.03.2012 Zeiten und Kosten siehe unten (Wochenendkurse)

## Atem und Energie (Qi Gong)

Bewusstes Atmen gilt als sehr hilfreiches Werkzeug zur Steigerung unserer Lebensqualität. Es tut gut zu spüren, wie tief und ruhig unser Atem ist, wenn wir entspannt sind und was für eine wohltuende Wirkung wenige Atemzüge auf unsere Seele und unser Stresssystem haben kann.

Wochenendkurs 23. / 24.06.2012 Zeiten und Kosten siehe unten (Wochenendkurse)

## Tina Zhang und Frank Allen

In Darmstadt und Heidelberg: 07. - 13.11.2011 09. - 13.05.2012  
(Bitte Extraprogramm anfordern oder im Internet unter <http://taichi-darmstadt.de/kurse/franktina.htm> herunterladen.)

## Intensivkurs in den Winterferien 09. - 13.01.2012

Mo.-Fr. 18:00 Uhr	Tai Chi – Anfängerkurs mit Einstiegsmöglichkeit in fortlaufende Kurse!	60.- € für 5 Übungsstunden
Mo.-Fr. 19:15 Uhr	Yang Stil – Formkorrektur	60.- € für 5 Übungsstunden
Mo.-Fr. 20:30 Uhr	Ba Gua Chang – Anfänger und Fortgeschrittene!	60.- € für 5 Übungsstunden

Gratis für Trainierende mit Dauervertrag.

## Zeiten und Kursgebühren

Samstagskurse	10:00 - 12:30 und 15:00 - 17:30 Uhr	75 € (65 € mit Dauervertrag)
Sonntagskurse	10:00 - 12:30 und 15:00 - 17:30 Uhr	75 € (65 € mit Dauervertrag)
Wochenendkurse	Samstag 10:00 - 12:30 und 15:00 - 17:00 Uhr Sonntag 10:00 - 12:30 und 13:30 - 15:30 Uhr	150 € (130 € mit Dauervertrag) je Wochenendkurs

Frühbucherrabatt 130 € (110 € mit Dauervertrag) bei Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!

## Zahlungsmöglichkeiten

### 10er Karte

130 € (110 € ermäßigt\*) Einsteigerpreis für den 1. Kurs in der Schule  
170 € (130 € ermäßigt\*) für jeden weiteren Kurs

### Trainierende mit Dauervertrag

50 € / Monat (40 € ermäßigt\*) 1 Trainingsstunde pro Woche (Versäumte Stunden können, wenn möglich, an anderen Trainingstagen nachgeholt werden)  
85 € / Monat (75 € ermäßigt\*) mehr als 1 Trainingsstunde pro Woche

Für alle Trainierende gibt es gratis eine Sonderstunde montags 20:15 Uhr und eine angeleitete Übungsstunde freitags 18:00 Uhr.

\* Der ermäßigte Preis gilt für wenig Verdienende

Trainierende mit Dauervertrag erhalten eine Ermäßigung auf Wochenendkurse.

In den Schulferien findet kein regulärer Unterricht statt (s. Vertiefungskurse und offene Kurse in den Ferien)!

**Krankenkassen** Die meisten Krankenkassen bezuschussen die Kurse, genaueres erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

**Bankverbindung** Moritz Dornauf Kto. 118 002 660 BLZ 508 501 50 Sparkasse Darmstadt

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Bei Rücktritt bis 1 Woche vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag erstattet. Eine spätere Abmeldung ist nur möglich bei Stellung eines Ersatzteilnehmers. Haftung: Die Teilnahme besteht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung. Bei Bedenken spreche ich mich mit einem Arzt ab.

Hiermit erkläre ich mein Einverständnis mit oben stehenden Vertragsverbindungen.

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_