

# Tai Chi Sommerkurs für die Einsteiger und Unterstufe

## 1. Seminar vom 08.07 bis 12.07.2019

### 9:00 bis 12:30 Uhr:

Qigong, der erste Teil der langsamen Gesundheitsform Tai Chi und Tai Chi Partnerformen (Touï Shou) wie die erste Wu-Stil Drehart mit Wechsel und Doppelwechsel. Ihr könnt euch gerne auf unserem Youtube-Kanal die Videos dazu anschauen:

<https://youtube.com/WuTaichiSaar>

### 17:30 – 18:00 Uhr:

(kann von Einsteigern zusätzlich hinzugebucht werden.)

Tai Chi Chuan Stockform und Anwendungen.

### 18:15 – 20:00 Uhr:

Abends besteht die Möglichkeit, auch den zweiten Teil der langsamen Gesundheitsform zu lernen, außerdem Touï Shou, weitere Dreharten und Anwendungen von An, Lü, Ji, Peng.

### 20:00 – 20:30 Uhr:

Pause

### 20:30 – 21:30 Uhr:

Grundlagen der Wu Tai Chi Schwertform.

## 2. Seminar vom 29.07. bis 02.08.2019

### 9:00 bis 12:30 Uhr:

Qigong, der erste Teil der langsamen Gesundheitsform Tai Chi und Tai Chi Partnerformen (Touï Shou) wie die erste Wu-Stil Drehart mit Wechsel und Doppelwechsel.

### 17:30 – 18:00 Uhr:

(kann von Einsteigern auch zusätzlich hinzugebucht werden.)

Tai Chi Chuan Wu-Stil Stockform und Anwendungen.

### 18:15 – 20:00 Uhr:

Dritter Teil der langsamen Gesundheitsform., Touï Shou Dreharten und Anwendungen von An, Lü, Ji, Peng.

### 20:00 – 20:30 Uhr:

Pause

### 20:30 – 21:30 Uhr:

Grundlagen der ersten Säbelform.