



Mit WiTaTi's Tai Chi Gong "Gut Drauf"

1. Einführung Tai Chi und QiGong / 1 – 2 Stunden

Durch fernöstliche Kampf- und Meditationskunst zur Ruhe kommen

Stress ist out – Gelassenheit ist in

Ihr bekommt die ersten Einblicke in die Welt des Tai Chi und QiGong. Wir erklären Euch, was Tai Chi für den Menschen bewirken kann. (Ursprünglich aus China stammend soll es dazu führen, mit sich selbst und anderen in Harmonie zu leben und den Körper durch die Übungen aus der Kampfkunst Tai Chi Chuan zu stärken, aber gleichzeitig Körper und Geist zu entspannen).

Die wichtigsten grundlegenden Übungen sollen Euch näher gebracht werden, um den Körper in eine bessere Struktur zu bringen. Hierzu zählen Steh- und Sitzmeditation, Seidenübungen, Figuren aus den Formen wie z.B. „Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“, inkl. kurzem Abstecher in die Tai Chi Anwendung (Selbstverteidigung), um die Gesamtheit besser verstehen zu können. Hierin können Übungen enthalten sein, die u.a. zur Bewältigung von Aggressionen beitragen können (Vorübungen aus dem Bereich Tai Chi Schwert).

Alles in allem sollen diese Übungen zu Entspannung und Gelassenheit im Alltag führen und Euch eine Möglichkeit geben, zur Ruhe zu kommen. Und das alles, indem gleichzeitig der Körper die nötige Fitness mit auf den Weg bekommt. Denn sämtliche Übungen können in leichteren und schwierigeren Graden ausgeführt werden, sodass jeder innerhalb derselben Gruppe seinen individuellen Schwierigkeitsgrad trainieren kann.

2. Tai Chi Krafttraining / 1 Stunde

Durch Entspannung Kraft trainieren

Muckibude ist „out“ – Entspannung ist „in“

Durch das Einhalten des Tai Chi Prinzips und der entsprechenden Körperstruktur könnt Ihr mit Übungen aus dem Tai Chi Euren Körper in puncto Kraft und Ausdauer trainieren.

Erstens werden durch das Einnehmen von tieferen Stellungen vor allem die Oberschenkel gekräftigt. Hier könnt Ihr Euch nach und nach weiter bzw. tiefer vorwagen.

Des Weiteren zeigen wir Euch u.a. einfach zu merkende hilfreiche Lockerungsübungen, sowie Elemente aus einer Ballform, Kraftübungen mit Bällen und Stöcken sowie Partnerübungen.

3. Tai Chi Rückenschule / 1 Stunde

Einfache Übungen zur ersten Selbstbehandlung bei Verspannungen für zwischendurch

Den halben Tag vorm Computer gehockt – jetzt tut der Nackenbereich weh. Wer kennt das nicht?

Wir zeigen Euch einfache Übungen aus der Welt des Tai Chi und QiGong, mit denen Ihr selbst sofort und überall etwas gegen diese Verspannungen tun könnt.

Durch einfache Lockerungs- und Dehnübungen sowie Massageübungen alleine oder zu zweit lernt Ihr Euren Körper und seine Reaktionen auf bestimmte Bewegungen besser kennen. So ganz nebenbei lernt Ihr zusätzlich, was Tai Chi mit Akupressur und Energie zu tun hat ...

4. Special: Rundumblick für den „Menschen ohne Zeit“ / 1 oder 2 Stunden

Taucht ein in die Welt des Tai Chi und QiGong

Durch die fließenden, gleichmäßigen und ruhigen Bewegungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die Übungen können zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden, Körpergefühl und mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen.

Neben den Aufwärm- und Dehnübungen, Steh- und Sitzmeditation sowie Grundübungen lernt Ihr Elemente aus den Bereichen Handformen, Anwendung bzw. Selbstverteidigung, Rückenschule und Krafttraining ohne Anspannung kennen. Die Übungen werden teilweise ohne Hilfsmittel, teilweise zum Beispiel mit Igelbällen, Bällen, Schaumstoffschwertern o.Ä. ausgeführt.

5. Special für Kinder (bis ca. 10 - max. 12 Jahre) / 1 Stunde

Beruhigender Sport mit Piratenclown WiTaTi, Katze und Bär ...

Ihr macht gerne Sport? Ihr findet Sport doof?

Ihr bewegt Euch gerne? Ihr mögt es lieber etwas ruhiger und gemütlicher?

Egal, welche Frage Ihr mit „Ja“ beantwortet, Tai Chi und QiGong mit WiTaTi und seinen Geschichten um Katze und Bär sind in jedem Fall der richtige Zeitvertreib in Eurem Urlaub.

Lernt die WiTaTi-Rolle kennen oder lasst Euch zeigen, wie der Bär sein vom Honig verklebtes Fell wieder fluffig bekommt ... Und habt Ihr schon mal genau beobachtet, wie Katzen sich putzen? WiTaTi zeigt Euch wie es geht. Und das alles soll gesund sein und trotzdem Spaß machen? Jaaa!

Alle Programminhalte sind so gewählt, dass Ihr Euch zumindest Teile der Übungen merken und selbst zu Hause weiter trainieren könnt!

Um den Spaßfaktor zu erhöhen, stehen Verkleidungsutensilien zur Verfügung. Fühlt Euch wie der Piratenclown WiTaTi und taucht ein in seine Welt! Zur Erfrischung stehen gesunde Erfrischungsgetränke bereit. Und Ihr stellt Euch beim Schnibbelwettbewerb eine gesunde Knabbersnack-Platte zusammen.

Bei manchen Übungen ist auf jeden Fall ein Mindestmaß an Disziplin innerhalb der Gruppe Voraussetzung, da Hilfsmittel wie Stöcke und Schwerter in gewisser Hinsicht Waffen darstellen! Deshalb ist es möglich, dass wir bei bestimmtem Verhalten in der Gruppe hierauf – oder auf den Bereich Anwendung/Selbstverteidigung insgesamt – kurzfristig verzichten müssen!

Stand 03/09 – Änderungen vorbehalten