

Stundenverlaufsplan 29.-31.10.04 Lehrgang Taiji

I Teil 19-21.15 Uhr

- 1. UE.
 - Begrüßung der Teilnehmer
 - Schwungübungen - Vorbereitende Übungen zur Dehnung, Lockerung und Beweglichmachung
- 2. UE
 - Bewegen auf Musik
 - Interview zu zweit
 - Gegenseitiges Vorstellen in der Gruppe, Wünsche und Erwartungen
- 3. UE
 - Atemöffner
 - Einführung erste Ruheübung
 - Einführung erste und zweite Ausdrucksform
 - Abschlußübung
 - Erfahrungsaustausch

II Teil 9-12 Uhr / 15-18 Uhr

- 4. UE
 - Blitzlicht
 - Theorie
 - Wiederholung vorbereitender Übungen und verschiedener Atemübungen
- 5. UE
 - Wdhg. Erste Ruheübung / Einführung zweite Ruheübung
 - Wdhg. Erste und zweite Ausdrucksform / Einführung dritte Ausdrucksform
- 6. UE
 - Selbstständiges Üben und Korrektur
 - Tänzerische Improvisation
- 7. UE
 - Wiederholen / Üben in der Kleingruppe
- 8. UE
 - Erfahrungsaustausch
 - Klopfmassage mit Elementen aus dem Spiel der fünf Tiere
- 9. UE
 - Erweiternde Übung zur Zentrierung und Körperwahrnehmung
 - Wiederholen des Erlernten
 - Einführung dritte Ruheübung / Einführung elfte Ausdrucksform
- 10. UE
 - Elfte Ausdrucksform im Gehen / Gruppenbildung
- 11. UE
 - Wdhg. der Ausdrucksformen / Abschlußübung
 - Entspannungsübung: das Atemmeer

III Teil 7¹⁵-8 Uhr / 9-12 Uhr

- 12. UE
 - Dehnen, Lockern
 - Wdhg. erste – dritte Ruheübung / Wdhg. der Ausdrucksformen
- 13. UE
 - Videovorführung / theoretische Grundlagen des Qigong unter besonderer Berücksichtigung der sechs Prinzipien
- 14. UE
 - Diskussionsrunde
 - Entspannungsübung: das Innere Lächeln
- 15. UE
 - Tanz
 - Wiederholen des Erlernten
- 16. UE
 - Zettelausgabe und Abschlußrunde
 - Tänzerischer Ausklang