

DAO Schule
Qi Gong Taiji Quan



Christian Auerbach
Mühlenbergring 1
37120 Bovenden
05594 - 261
C.Auerbach@DAO-Schule.de

Norbert Heinrich
Ritterplan 4
37073 Göttingen
0551 - 55428
N.Heinrich@DAO-Schule.de

[www. DAO-Schule.de](http://www.DAO-Schule.de)

Mitglied im
Deutscher Dachverband
Qigong und Taijiquan e. V.



Übungsräume
Bühlstraße 18, 37073 Göttingen
Heinrich-Schütz Str. 15, 37154 Northeim



Übersicht

Angebot 2019 - 1

Übungsräume: Bühlstr. 18, 37073 Göttingen
Heinrich-Schütz Str. 15, 37154 Northeim

montags:

18.00 - 19.30	QI GONG Fanhuan u.a.	N.H.
19.45 - 21.15	TAIJI QUAN	N.H.

dienstags:

9.30 - 11.00	QI GONG & TAIJI QUAN	N.H.
18.00 - 19.30	QI GONG Wudang u.a.	C.A.
19.45 - 21.15	TAIJI QUAN 108er-Form	C.A.
19.15 - 20.45	TQ & QG in Northeim	N.H.

mittwochs:

20.00 - 21.30	TAIJI JIAN Schwert-Club	C.A.
---------------	-------------------------	------

donnerstags:

8.00 - 9.00	Meditation	N.H.
17.00 - 18.15	TAIJI QUAN 88er-Sanshou	C.A.
18.15 - 19.45	TAIJI QUAN Partnerarbeit	C.A.
20.00 - 21.30	Basis TAIJI QUAN	C.A.
18.00 - 19.30	QG in Northeim	N.H.

sonntags:

18.00 - 21.00	TAIJI QUAN Vertiefung	N.H.
---------------	-----------------------	------

Personal Training, Coaching, Beratung

persönliche Entwicklung, Bewegungs- & Haltungsschulung;
Faszientraining (C.A.); Systemische Beratung (N.H.)

Seminarservice

für Schulen, Kliniken, Betriebe, Konferenzen, Reisen ...

Ausbildung & Weiterbildung

fundiert, anerkannt (DDQT, DGTCM, Kneipp, AEWB ...)

Ihre verbindliche Anmeldung schicken Sie bitte
an uns persönlich

Adressen siehe Rückseite des Programmheftes

Taiji Quan

Kurzinformation



Taiji Quan „Faust nach den obersten Lebensprinzipien“

Der Sage nach soll um das Jahr 1200 der Mönch Zhang Sanfeng das Taiji Quan entwickelt haben, historisch belegt ist es erst im 17. Jhdt. Mit Taiji Quan wuchs ein attraktives Übungssystem als meditativer Lernweg, gesundheitsfördernde Übung, wirksame Selbstverteidigung.

Die Bewegungen sind ökonomisch und effektiv sowie ästhetisch und natürlich. Die Beweglichkeit nimmt zu, die Körperwahrnehmung wird intensiver, die Atmung vertieft sich, der Geist gewinnt an Klarheit, inneres und äußeres Gleichgewicht verbessern sich.

Die Zheng Manqing-Form und Lange Form (108) Die 37 Bilder-Form wurde in den 1950er-Jahren von Prof. Zheng Manqing aus der langen Form (108) von Yang Chengfu entwickelt, die um 1915 entstand.

„Quick Fist“, wurde von Meister Huang Xiangxian als schnelle Übungsform in sein Taiji Quan integriert.

Tui Shou (Push Hands) / Jue Shou (Sensing Hands) sind Partnerübungen, in denen spielerisch und aufmerksam der gemeinsame Raum – auch im Sinne einer Kampfkunst – erprobt wird. TuiShou nach Huang Xiangxian; 8 Scheiben, 4 Hände, Großes Ziehen.

Das 5-Section-Programm
5 Formen von Sam Masich, um an Prinzipien orientiert alle Aspekte des Taiji Quan kennenzulernen - Einzel- & Partnerformen, Diagonale & Frontale Kräfte, Waffen.



Kurse Taiji Quan

Grundlagen, Form-Einführung, Partnerübungen

- montags, 19.45 – 21.15 Uhr (& Meditation)
ab 7. Januar 2019
bzw. ab 25. März 2019

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

- donnerstags, 20.00 – 21.30 Uhr
ab 10. Januar 2019
bzw. ab 28. März 2019

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Langform (108) – Jue Shou & Tui Shou

- dienstags, 19.45 – 21.15 Uhr,
ab 8. Januar 2019
bzw. ab 26. März 2019

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Langform (108) – Tui Shou & Dalu – Partnerform

- donnerstags 18.15 – 19.45 Uhr,
ab 10. Januar 2019
bzw. ab 28. März 2019

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

in Northeim

Taiji Quan: Basics, Form, Tui Shou, Meditation

- donnerstags, 19.15 – 20.45 Uhr,
ab 10. Januar 2019
bzw. ab 28. März 2019

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

Qi Gong

Kurzinformation



Qi Gong „Pfleger der Lebenskräfte“

ist ein 1953 eingeführter Sammelbegriff für über tausend Übungsformen, die sich bis ins Jahr 380 v. Chr. verfolgen lassen. Es sind gesundheitsfördernde Übungen und Wege, um kultur- und religions-übergreifend Lebensprinzipien zu erfahren.

Die anmutigen, ästhetischen Bewegungsformen des „Bewegten Qi Gong“ bringen den Organismus nach dem Prinzip „Vertreiben des Schädlichen und Fördern des Nützlichen“ seinem natürlichen Zustand nahe. „Stilles Qi Gong“ gibt der Natur im Menschen Raum zur Selbstregulation. Atmung und vegetatives System werden gestärkt, Wohlbefinden gefördert, der Organismus in seiner Funktion unterstützt.

„Qi Gong Gehen“
gibt es in vielen Übungsformen; es wurde vor allem als Rehabilitationsverfahren bekannt.

„Baduanjin“ - 8 Brokate & „Taiji Quan Baduanjin“
Die klassischen 8 Brokatübungen lassen sich bis ins Jahr 168 v. Chr. zurückverfolgen.

Die Taiji Quan Baduanjin sind eine in 8 Abschnitte unterteilte Sammlung von Übungen zur ergänzenden Schulung des Yang-Stil Taiji Quan aus dem 19. Jhdt..

„18er Taiji Qigong“
Ein Übungssystem, das Anfang der 80er-Jahre populär wurde und Grundlegendes schult.

„Wudang Shan Shiba Fa“ – 18 Wege des Wudang
seit dem 18. Jhdt in der Familie Fei weitergegeben, zentrierend und Abwehrkräfte stärkend.

„Fanhuan Gong“ – Übungen der Rückkehr
von Prof. Cong Yongchun gelehrt daoistische, alte Übungsreihe, kraftvoll und geschmeidig.

„Jing Gong & Yi Qi Gong“ – Stilles Qi Gong
bewegte und unbewegte „Übungen mit Vorstellungskraft“ sowie Übungen, die sich auf die Stille des Bewußtseins ausrichten.



Kurse

Qi Gong
Meditation

Wudang Qigong – Taiji Quan Baduanjin – Stille

- dienstags 18.00 – 19.30 Uhr,
ab 8. Januar 2019
bzw. ab 26. März 2019

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Qi Gong & Taiji Quan am Morgen

- dienstags 9.30 – 11.00 Uhr,
ab 8. Januar 2019
bzw. ab 26. März 2019

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

Übungen der Rückkehr – Basic Taiji – Meditation

- montags, 18.00 – 19.30 Uhr,
ab 7. Januar 2019
bzw. ab 25. März 2019

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

in Northeim

Qi Gong: Basis, „Ursprung des Lichts“ u.a., Meditation

- dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr,
ab 26. März 2019

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

Meditation - fortlaufende offene Gruppe

1/2 Stunde bewegtes Qi Gong / Taiji Quan schafft einen guten energetischen und körperlichen Zustand. Die angeleitete Meditation zielt auf Selbstkultivierung und vereint den Kern verschiedener Traditionen. Energiezentren werden aktiviert, tiefe Absicht, Wahrnehmung und Achtsamkeit werden geschult. Ziel ist es, auf diesen inneren Ebenen agieren zu lernen.

- donnerstags, 8.00 – 9.00 Uhr
ab 10. Januar 2019 bzw. 28. März 2019

Kosten: je Termin 10.- €

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

Specials

Taiji Quan
Partnerarbeit



Taiji Quan – Vertiefung nach Patrick Kelly

Wechselnde Schwerpunkte in der Tradition von Huang Xingxian: Relaxing Movements, Kurzform, Langform, Quick Fist, Push Hands, Meditation

1x im Monat sonntags 18.00 – 21.00 Uhr

20. Januar, 10. Februar, 10. März,

26. Mai, 16. Juni 2019

Gebühr: jeweils 30.- €

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

Taiji Quan - Taiji Quan Baduanjin; 108er-Form; Jue Shou; Tui Shou, Dalu nach Sam Masich

Ein Spiel für Neugierige, die Spaß dabei haben, mit sich und anderen im Kontakt zu experimentieren. Vorbereitend üben wir die Taijiquan Baduanjin, und Abschnitte der 108er Form.

Jue Shou (Spürende Hände) lehrt mit Geschick und Gespür in den Kontakt zu gehen – in festgelegten Übungen und Arbeit mit Kontaktprinzipien.

Die Übungen des Tui Shou (Schiebende Hände) - 8 Scheibenübungen und 4 Hände - wenden die Prinzipien in festgelegten Übungen an, um Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsbereitschaft zu trainieren. Erweitert werden die Handlungsspielräume durch Richtungswechsel, Schritte sowie im dynamischeren Dalu.

Trainingstage: Samstag, 16. Februar 2019
Samstag, 6. Juli 2019
je 10.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: je 70.- € (60.- €)

Basisübungen jeweils am Tag davor 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 35.- - 60.- €, nach Gruppengröße

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261



! 11 Jahre !
Deutschland-
Taiji-Projekt
Sam Masich

11-Jahre Deutschland Taiji-Projekt

In einem **2 Jahres-Trainingsprogramm** aus diesem Anlaß vertiefen wir uns in die Fundamente des Yang-Stil-Taijiquan, das Neigong und die Langform. Das Deutschland-Taiji-Projekt von Sam Masich startete 2008 als Hannover-Projekt und ist seit einigen Jahren im Wechsel an der DAO-Schule Göttingen.

Taiji Quan mit Sam Masich in Göttingen
„108er Langform nach Yang Chengfu - Teil 2“

Mit der traditionellen „Yang-Stil 108 Bewegungen Einzel Handform“ begann die moderne Taijiquan Revolution vor ca. 100 Jahren. Sie ist auf der ganzen Welt berühmt und wird in unendlich vielen verschiedenen Variationen praktiziert. An diesem Wochenende werden wir die 2. Hälfte der 108er Form im Detail lernen.

Fr. 8. - So. 10. März 2019,
je 10.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: Wochenende 215.- €
nur Freitag 35.- €

Anmeldung: Christian Auerbach, Tel. 05594 /261



Weitere Termine in 2019:

Übungstreffen Hannover, „**Taiji Quan Baduanjin 2“**
mit **Javier Arnanz** (Madrid): 2. - 3. Febr 2019

„Das Yang-Stil Neigong: Taijiquan Baduanjin 3“
Hannover **Seminar** mit **Sam Masich:** 28.- 30. Juni 2019

Übungstreffen Göttingen, „**108er-Form Teil2“**
mit **Yanira Masich:** voraussichtlich 11. - 12. Mai 2019

„108er-Form Review“, Göttingen
Seminar mit **Sam Masich:** 29. Nov - 1. Dez. 2019

Mehr Informationen dazu auf

www.masichinternalarts.com

Specials

Qi Gong

Taiji-Waffen



Taiji – Stock

Mit einem Stock zu üben, erweitert den Raum der Aufmerksamkeit weit über die Hände hinaus. Der Stock wird als Instrument benutzt, auf das die Bewegungen und die Energie übertragen wird. Unsere Stockform stammt aus dem Studio von William C.C. Chen, ich habe sie von Wilhelm Mertens gelernt.

Sa. 18. - So. 19. Mai 2019, 10.00 -18.00 Uhr

Sa. 14. - So. 15. Sept. 2019, 10.00 -18.00 Uhr

Gebühr: jeweils 140.- € (120.- €)

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

Wudang Shan Shiba Fa

„Pulsierende Faszien in einer alten Übung“

Im Zentrum der 18 Übungen steht das Raumgefühl. Durch fließende und elegante Bewegungen in abwechslungsreicher Folge wird eine grundlegende Umverteilung der Aufmerksamkeit im Körper und der Aufbau einer zentrierten pulsierenden Gesamtspannung erreicht. Abwehrkräfte und innere Stabilität werden gestärkt. Dies fördert die Verbundenheit des gesamten Organismus und eine „biotensegral fascial body awareness“.

Die Übungreihe ist mit vertiefendem Training im Taiji Quan verbunden. Aus einer gut ausgerichteten Körperstruktur entwickeln sich in diesem Qi Gong u.a. die Taiji Quan-Grundkräfte „Peng Jin“ und „An Jin“ oder Qualitäten wie „Fa Jin“.

Die Übungsweise reicht tief in die innere Struktur und erfordert, sich auf diese Prozesse einzulassen. Partnerübungen helfen, die Übungen zu verstehen.

Fr. 5. April 2019, 18.00 Uhr bis

So. 7. April 2019, 14.00 Uhr

Gebühr: 170.- € (150.- €)

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261



Specials

Qi Gong

Taiji-Waffen

Taiji Schwert - Club

Eine Möglichkeit zum Üben und Ausprobieren. Wir trainieren gemeinsam - Erfahrene und Neulinge - die 5-Section Schwertform, die 5-Section Partner-Schwertform das Spürende Schwert. Ab und zu gibt es einen Ausflug in die Arbeit mit dem Säbel und andere Schwertformen.

mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr

Schüler DAO-Schule frei, Externe 5.- €/ Termin

Info: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Qi Gong – Taiji Quan – Meditation

„Rückkehr zum Ursprung“

Die „Übungen der Rückkehr zum Ursprung“ lassen sich in der daoistischen „Schule der vollkommenen Wirklichkeit“ bis zur östl. Han-Dynastie (25-220 n.Chr.) verfolgen. Zum Übungssystem gehören 8 bewegte, die Wushu und Taiji Quan aufgreifen, sowie stille Übungen. Sie werden achtsam, klar und innerlich aufgerichtet durchgeführt, bauen Kraft auf, sind dynamisch und fördern Gleichgewicht und Koordination.

In den stillen Übungen werden aus tiefem Bewusstsein heraus Energiezentren aktiviert und eine Balance zwischen Körper, Energie und Geist geschaffen.

Dazu kommen Partnerübungen und Taiji Quan.

Sa. 23. - So. 25. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 160.- € (140.- €)

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

„Tage der Klarheit und Stille am Edersee“

... noch dazu Nierenstärkendes Gehen (XiXi-Hu), mehr Zeit für Austausch über innere Entwicklung in Qi Gong und Taiji Quan, Wandern ...

Fr. 28. Juni, 17:00 Uhr bis

So. 30. Juni 2019, 17.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „5 Seenblick“

Bringhausen, Edersee

Gebühr: 160.- € (140.- €) zzgl. V/Ü

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

Ausbildung Weiterbildung



Die DAO-Schule gestaltet seit 2002 bundesweit beworbene Ausbildungsgänge „Qi Gong bzw. Taiji Quan“ nach den Ausbildungsleitlinien des **DDQT** (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.).



Die Ausbildungen sind anerkannt bei der **DGTCM** (Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin) im Rahmen der TCM-Ausbildung.



Fasziales Training mit Qi Gong & Taiji Quan Schulter - Arme - Kopf

Die Faszien sind ein Organsystem, das als dreidimensionales Netz im Körper auf alle Strukturen Einfluß hat, alles mit allem verbindet und eine zentrale Rolle für den Gesamtorganismus einnimmt.

Arbeitet das Faszienetz nicht gut, wird das Zentralnervensystem und damit der Mensch „körperblind“.

Qi Gong bietet einen nachhaltigen Ansatz zur Selbstwahrnehmungsschulung und von seiner Übungsweise her einen direkten Zugang zur grundlegenden Spannungsregulation für Körper und Geist über die Faszien in Bewegung und Haltung.

So. 9. Februar 2019

10.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 79.- €



Agentur für
Erwachsenen-
und Weiterbildung

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261
Ort: AEWB-Nds, Bödekerstr. 16, 30161 Hannover

Anmeldung über die AEWB,
siehe S. 17 unten



Ausbildung Taiji Quan

Basisqualifikation „Kursleiter Taiji“ für Erwachsenenbildung, Gesundheits-, Pflege- und Sozialberufe.

In 2019 startet eine neue Ausbildung der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen (AEWB) nach den Richtlinien des DDQT an der DAO-Schule Göttingen.

Taiji Quan wurde als effektive Kampfkunst genutzt. Sie lernen, die vielen Fähigkeiten dieser Kunst zu vermitteln: Besser zuzuhören, mit laufendem Geschehen in Kontakt zu gehen, tiefe Eigen- und Fremdwahrnehmung, tiefe Absicht, dem Geschehen zu folgen und eine neue Richtung zu geben. Wir nutzen diese, um unterstützend und helfend mit Partnern, Klienten und Kursteilnehmern umzugehen. Schwerpunkt dabei werden Taiji-Prinzipien in der Anwendung sein: Gelöster Umgang mit Belastungen sowie eine wirksame, körperbezogene und gewaltfreie Kommunikation.

Der Lehrgang umfasst 300 UStd an 11 Terminen in Göttingen, eine Intensivwoche in Norddeich-Heringssand und eine selbstorganisierte Peergruppe.

Schnuppertag: Samstag, 27. April 2019

Start: 6.- 8. Sept. 2019 bis Juli 2021

Leitung: Dr. Helmut Jäger und Norbert Heinrich

Gastdozent/in: Christian Auerbach, Anna Jöster,
Wilhelm Mertens, Dr. Arne Ströhlein

Gesamtkosten: 3.300.- € (3.100.- € ab 11 TN)
incl. Materialien & Prüfungsgebühr

Fordern Sie **nähere Informationen** an und lassen sich auf die **Interessentenliste** setzen!

Info zu allen Inhalten:

Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

www.DAO-Schule.de

Anmeldung und Info über die AEWB:

Fr. Völkening, Tel. 0511 / 300 330 - 325

Fr. Pfitzner, Tel. 0511 / 300 330 - 315

www.aewb-nds.de



Agentur für
Erwachsenen-
und Weiterbildung