



**TAI CHI  
CHUAN  
VEREIN**

e.V. Entspannung.  
Gesundheit.  
Kraft.

太  
极  
拳

## Workshop mit Stephan Hagen 11.-12.02.2012

Fortsetzung „Softening Exercises“ nach Yang Ma Lee  
und Integration einiger Prinzipien in der Form

Bei seinen Reisen nach Hongkong sind Stephan Hagen das Wissen und die Wirkungen der inneren Übungen von Yeung Ma-Lee (Oberhaupt der Familie Yang) sehr beeindruckend gewesen. Diese Übungen stimulieren Energien in allen Bereichen des Körpers und agieren dann als „Weichmacher“ für alle mit den Knochen und Gelenken verbundenen Gewebe, angefangen bei der Wirbelsäule. Des Weiteren lernt man anhand dieser Übungen (softening exercises) die Grundbewegungsprinzipien des Menschen. Das Studium dieser Übungen beinhaltet häufige Wiederholung und Revision zur Entfaltung der verschiedenen Ebenen über die Jahre.

Ziel ist die Schaffung eines natürlichen, entspannten, elastischen Körpers (auch genannt die totale Freiheit des Körpers) in Verbindung mit ausgeglichenem Fluss von Blut, Energie, balanciertem Nervensystem und geistiger und emotionaler Entwicklung.

Als Fortsetzung des Seminars vom Februar 2011 wird Stephan Hagen weitere Übungen demonstrieren, erklären und korrigieren sowie bereits vorgestellte Übungen ergänzen und vertiefen. Ein absolutes Highlight für alle Schüler!

**Fr. 19–22 h und Sa. 10–13 h und 15–18 h**

**Seminargebühr: € 165,-**

*Erforderliche Vorkenntnisse: Tai Chi Chuan Solo Form ( irgendeines Yang-Stils) Teil 1 u. 2*

*Stephan Hagen aus Hamburg beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Tai Chi Chuan. Er hat seine Ausbildung bei Großmeister Gin Soon Chu, Boston, dem 2. Familienschüler von Yang Shou-Chung (führende Vertreter des Yang-Stils zu seiner Zeit), abgeschlossen und vervollständigt nun seine Kenntnisse des Yang-Stils bei Yang Ma Lee. Damit ist Stephan Hagen eine authentische Quelle für die tiefgründige Tradition der Yang-Familie. Auch Praktizierende einer anderen Richtung des Yang-Stils sind herzlich eingeladen*

**Verbindliche Anmeldungen erforderlich.**

*Anmeldeschluss: 20.01.2012; danach nur auf Anfrage. Rücktritt bis 27.1. (30,- € Bearbeitungsgebühr); danach nur bei Stellung eines Ersatzteilnehmers*

Wuppertal, den 30.08.2009

Ihr Ansprechpartner:  
Friedel Kremer

Tel 0202-2621699  
fkkremer@t-online.de



Tai Chi Chuan-Verein e.V.  
Gemeinnütziger Verein  
VR 4161

Gosenburg 17  
42289 Wuppertal

Tel 0202 262 16 99  
Fax 0202 262 17 01

Webmaster@TaiChiChuan-Verein.de  
<http://www.TaiChiChuan-Verein.de>

Stadtparkasse Wuppertal  
BLZ 33050000  
Kto. 238 378

An den  
Tai Chi Chuan-Verein e.V.  
Gosenburg 17  
  
42289 Wuppertal

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Wochenend-Workshop mit Stephan Hagen am 10.-11.02.2012 in Wuppertal an:

**Name:** \_\_\_\_\_ **e-mail:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_

**Tel.** \_\_\_\_\_ **Unterschrift:** \_\_\_\_\_

*(bitte in Blockschrift ausfüllen!)*

*( \* : unzutreffendes bitte durchstreichen)*

Die Kursgebühr zahle ich in bar / per Scheck / per Überweisung \* bis zum Kurs. Konto: Tai Chi Chuan-Verein e.V. Nr. 238 378 -Stadtsparkasse Wuppertal BLZ 330 500 00

**Anmeldeschluß:** **20.01.12** Falls keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt, gilt die Teilnahme als bestätigt.

**Bezahlung:** In bar, per Verrechnungsscheck oder per Überweisung auf Kto. Nr. 238 378 Stadtsparkasse Wuppertal BLZ 330 500 00

**Rücktritt** ist bis 27.01. in schriftlicher Form möglich; eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- wird einbehalten. Danach ist Rücktritt nur bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich.