



Shambala Tai Ji Do – Ausbildung 2020

mit Annette Kaiser

Shambala Tai Ji Do - Ausbildung

Tai Ji ist Meditation in Bewegung, die den Menschen im ganzheitlichen Sinne wahrnimmt. Die hier beschriebene Ausbildung ist eine Art „Schulung“ im Bereich Tai Ji und Qigong, die zugleich auch ent-bildet, damit sich bewusstes Mensch-Sein im Dreiklang von Seele, Geist und Körper frei entfalten kann. Shambala bedeutet der Ort, wo Mensch Mensch geworden ist. So geht es in dieser speziellen Tai Ji Do Ausbildung nebst dem Erlernen bestimmter Tai Ji- und Qigongformen im umfassenden Sinn gleichzeitig um das Kultivieren bewussten Mensch-Seins in einem universalen Verständnis.

Die Tai Ji und Qigong-Formen sind ursprünglich aus Naturbeobachtungen vor mehr als 2000 Jahren in China entwickelt worden. Sie basieren auf einem tiefen Wissen, das grundlegende energetische und kosmische Lebensprinzipien spiegelt.

Während der Shambala Tai Ji Do Ausbildung werden die Tai Ji- und Qigong Formen Schritt für Schritt erlernt, geübt und integriert als Teil eines Ganzwerdungsprozesses, der durch Zeiten der Stille, Kontemplation, „Arbeiten“ in der Natur u.a. ergänzt wird.

In dieser Shambala Tai Ji Do Ausbildung wird auch die Schwertform eingeführt. Diese vermag den Wandlungsprozess im Herzen der Menschen hin zum Tao zu vertiefen.

Shambala Tai Ji Do Ausbildungskonzept

Ausbildungsdauer

Die Ausbildung beginnt am 17. März 2020 und endet am 20. November 2022.
Es sind insgesamt neun Einheiten von 5-6 Tagen, welche in der Schweiz stattfinden.

Voraussetzungen

Die Shambala Tai Ji Do Ausbildung ist für Menschen konzipiert, die einerseits nach Abschluss der 9 Einheiten selbst Tai Ji unterrichten möchten. Andererseits richtet sich diese Ausbildung an Menschen, die sich tiefgreifend auf diese Art von Tai Ji und Qigong, d.h. deren Formen, Lehren und essentiellen Hintergrundwissen als persönlichen Transformationsprozess einlassen möchten.

Übersicht über die Ausbildungsinhalte

Tai Ji Formen

Wu Hsing Form

1.– 5. Kreis

Schwert Form

Qigong Formen

Acht sitzende Brokat-Übungen

18 Ausdrucksformen des Tai Ji Qigong

Weitere Inhalte

Spezifische Shambala Grundhaltungen

Atemlehre

Energiearbeit

Haltungs- und Bewegungsprinzipien

Partnerübungen

Entspannungssequenzen

Kommunikation

Hintergrundwissen

Anleitung zur Kontemplation und Stille

Chinesische Philosophie

Texte und Literaturstudien aus dem Taoismus, Buddhismus, Sufismus, Advaita u.a.

Essenz

Bewusstes Mensch-Sein

Das Programm im Detail

Einheit 1: Hier und Jetzt (5 Tage)

- Die 18 Ausdrucksformen des Tai Ji Qigong (1. Teil)
- Wu Hsing Form (Form der 5 Elemente)
- 1. Kreis
- Grundlagen der chinesischen Philosophie

Zeit: 17. – 22. März 2020

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 2: Das Erkennen von Licht und Schatten (5 Tage)

- Wiederholung und Korrektur der Formen und Inhalte der vorangehenden Einheit (jeweils auch in den folgenden Einheiten)
- Die 18 Ausdrucksformen des Tai Ji Qigong (2. Teil)
- 2. Kreis
- Die Symbolsprache im Tai Ji
- Yin und Yang Prinzip

Zeit: 4. – 9. Aug. 2020

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 3: Die eigene Kraft entfalten (5 Tage)

- 3. Kreis
- Die 8 sitzenden Brokat-Übungen
- Haltungs- und Bewegungsprinzipien (TAO YOGA)
- Mind – das wilde Pferd zügeln

Zeit: 24. – 29. Nov. 2020

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 4: Die acht Seelenvermögen (5 Tage)

- 4. Kreis
- Der Atem
- Einführung in das I Ging, die acht Triagramme
- Das Wu Wei Prinzip
- Universelle Gesetze erkennen

Zeit: 13. – 18. April 2021

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 5: Das Herz der Herzen (5 Tage)

- 5. Kreis
- Die innere Alchemie
- Das Wesentliche im Leben
- Spiegel und Spiegelbild

Zeit: 24. – 29. Aug. 2021

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 6: Mut und Demut (5 Tage)

- Vertiefung aller Tai Ji- und Qi Gong Formen
- Spielerische Energiearbeit
- Authentisch Sein
- Ethik

Zeit: 7. – 12. Dez. 2021

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 7: Der universale Mensch (5 Tage)

- Schwertform 1. Teil
- Der universale Mensch: in Verbindung mit Mutter Erde, dem Kosmos, im menschlichen Miteinander, im Geiste des Tao und dem höheren Selbst
- Sprache / Kommunikation mit Anne Christine Neubacher
- Aus der eigenen Quelle schöpfen

Zeit: 22. – 27. März 2022

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 8: Der/die friedliche KriegerIn (5 Tage)

- Schwertform 2. Teil
- Die eigene Kreativität entdecken
- Stille
- Bewusstes Menschsein: Jenseits von Leben und Sterben

Zeit: 23. – 28. Aug. 2022

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 9: Ein Tanz im Nichts (6 Tage)

- Supervisionsarbeit
- Den „Diamanten“ schleifen
- Abschlussarbeiten im Geiste von Shambala
- Niemand geht nirgendwo hin

Zeit: 14. – 20. Nov. 2022

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Erläuterungen zum Konzept

Die Formen werden grundsätzlich in den Ausbildungseinheiten vermittelt, geübt und korrigiert. Nach Abschluss der Ausbildung werden nach Möglichkeit bei eigener Lehrtätigkeit Supervisionen durchgeführt. Da prozessorientiert gearbeitet wird, sind Änderungen im Programm vorbehalten.

Leitung

Der Unterricht wird weitgehend von *Annette Kaiser* konzipiert und gestaltet. Sie begann 1980 bei Chungliang Al Huang Tai Ji zu praktizieren. Weitere LehrerInnen waren:

Prof. Guorui (chinesischer Qigong Meister), Dr. Gisela Hildenbrand (Qigong), Dr. Tong (vietnamesischer Arzt, Mönch und Qigong Meister; Yangform) und Dr. Wen (chinesischer Arzt und Qigong Meister; Schwertform).

Seit 1987 unterrichtet Annette Kaiser Tai Ji in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland. Sie gründete anfangs der 90er-Jahre die Tai Ji Schule „Tai Ji Do“, wo sie einen eigenen Unterrichtsstil sowie gewisse Tai Ji Formen (5.Kreis, Drachenform) entwickelte. Seit 35 Jahren bildet sie Tai Ji LehrerInnen in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland aus.

Anne Christine Neubacher ist langjährige Tai Ji Do Lehrerin und arbeitet seit 1991 mit Annette Kaiser zusammen.

Ferner ist sie Psychomotorik Therapeutin, Erwachsenenbildnerin FA und Dialogprozess Begleiterin. Sie wird von Anfang an in der Ausbildung Elemente des Dialogprozesses einflechten.

Als Assistentin wirkt *Valerie Regenass* mit. Sie ist dipl. Bewegungspädagogin und unterrichtet hauptsächlich Tanz, Grundlagen der Bewegung sowie Kindertanz. Seit der 2012 abgeschlossenen Ausbildung bei Annette Kaiser ist sie auch als Tai Ji Lehrerin tätig.

Abschluss

Alle, welche die Ausbildung vollständig besuchen, werden zum Abschluss eine Diplomarbeit mit einem didaktischen Teil schreiben. Zudem gibt es eine praktische Abschlussprüfung in der 9. Einheit. Es wird ein Diplom ausgestellt.

Kosten

Sfr. 150.- pro Ausbildungstag
(Ermässigung auf Anfrage möglich)

Anzahl TeilnehmerInnen

Die Ausbildungsgruppe beschränkt sich auf 30 TeilnehmerInnen.

Anmeldung

Anne Christine Neubacher nimmt gerne die schriftlichen Anmeldungen entgegen
(ac.neubacher@outlook.com).

Der Anmeldung sind ein kurzer Lebenslauf und ein paar Erläuterungen über die persönlichen Beweggründe zur Teilnahme an der Ausbildung beizulegen. Weitere organisatorische Hinweise gibt nach der Anmeldung Valerie Regenass. Die Anmeldefrist für die Ausbildung ist der 15. November 2019.

Annette Kaiser

Villa Unspunnen AG
Oberdorfweg 7
CH-3812 Wilderswil

Tel.: +41 (0)33 821 04 44
Fax: +41 (0)33 821 04 45

info@goldenerwind.ch
www.goldenerwind.ch