

Taiji & Qigong - Seminare 1. Halbjahr 2027

Für Anfänger & Fortgeschrittene geeignet

mit Jens Klappert (Chief Instructor) und Christian Müller (Senior Instructor)

Datum: **31.01.2027**

Song Gong

(Taiji des Loslassens / Song)

Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr

Ausgleich: 25,00€

Song Gong – Die Kunst des Loslassens im traditionellen Yang-Stil Taiji

Entspannung als Fundament für Gesundheit, innere Ruhe und echte Taiji-Qualität. Bevor eine Taiji-Form ihre volle Wirkung entfalten kann, braucht der Körper eine entscheidende Grundlage: die Fähigkeit, loszulassen. Genau diesem wichtigen Thema widmet sich unsere Auftaktveranstaltung **„Song Gong – Loslassübungen des traditionellen Yang-Stils“**.

In diesem Seminar erlernen wir die wesentlichen Prinzipien des sogenannten **„Song“**, dem bewussten Lösen unnötiger Spannungen in Körper und Geist. Dabei üben wir unter anderem **Zhan Zhuang („Stehen wie ein Baum“) sowie die klassischen 8 Song-Gong-Übungen**, die auf den acht Grundtechniken des traditionellen Taiji basieren. Durch die Praxis entwickeln wir ein besseres Körpergefühl, eine aufrechte und stabile Haltung sowie die Fähigkeit, Kraft ökonomisch und mühelos einzusetzen. Verspannungen können sich lösen, die Atmung wird freier und der Geist ruhiger.

Lehrer: Jens Klappert

Datum: **07.03.2027**

Taiji 16ér Kurzform

(Stressabbau & innere Ruhe)

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Ausgleich: 25,00€

Stressfrei mit Taiji

Mehr Gelassenheit, innere Ruhe und neue Energie im Alltag

Der Alltag wird immer schneller, die Anforderungen steigen und echte Momente der Ruhe werden zunehmend seltener.
Genau hier setzt unser Kurs **„Stressfrei mit Taiji“** an. In diesem Kurs erlernen wir eine harmonische und leicht zugängliche **Taiji-Kurzform mit 16 Bewegungen**, die speziell darauf ausgerichtet ist, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die sanften, fließenden Bewegungen helfen dabei, den Stress des Tages loszulassen, die Atmung zu vertiefen und neue Energie zu schöpfen. Gleichzeitig verbessern wir unsere Körperwahrnehmung, fördern Ihre Beweglichkeit und entwickeln eine stabile innere Präsenz.

Lehrer: Jens Klappert

Datum: **18.04.2027**

Die „Peking Form“

(Die moderne Taiji Form)

Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Ausgleich: 45,00€

Die 24er Peking-Form

Diese zählt weltweit zu den bekanntesten Taiji-Formen und vereint die wesentlichen Prinzipien des traditionellen Taiji in einer klaren und harmonischen Bewegungsabfolge. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen die **weiten, fließenden und natürlich verbundenen Bewegungen**, die den Körper entspannen, die Beweglichkeit fördern und den Energiefluss harmonisieren. Der Kurs eignet sich für Taiji-Praktizierende, die ihr Repertoire erweitern möchten, ebenso wie für erfahrene Schüler anderer Kampf- und Bewegungskünste, die einen Einstieg in die Welt des Taiji suchen.

Lehrer: Christian Müller Ort: Kung Fu Zentrum Siegen-Seelbach

Datum: **02.05.2027**

Taiji Schwert

(Jian Gong „Schwertarbeit)

Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr

Ausgleich: 30,00€

Jian Gong – Grundlagen des Taiji-Schwertes

Das chinesische Schwert (*Jian*) gilt seit Jahrhunderten als Symbol für Eleganz, Achtsamkeit und innere Kultivierung. In diesem Workshop widmen wir uns den grundlegenden Bewegungsprinzipien des Taiji-Schwertes und erschließen den besonderen Charakter dieser faszinierenden Kunst. Durch gezielte Übungen entwickeln wir ein feineres Gefühl für Körperstruktur, Bewegungsfluss und die Verbindung von Absicht, Bewegung und innerer Energie.
Das Schwert bewegt nicht nur die Hand, sondern schult Geist, Aufmerksamkeit und innere Präsenz.

Lehrer: Jens Klappert

Datum: **20.06.2027**

Die 8 Brokate

(Qigong für Balance und Rückengesundheit)

Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr

Ausgleich: 30,00€



Ba Duan Jin – Die 8 Brokate

Mehr Balance, Beweglichkeit und ein gesunder Rücken

Die 8 Brokate (Ba Duan Jin) zählen zu den bekanntesten und wirkungsvollsten Übungsreihen des traditionellen Qigong. Seit Jahrhunderten werden sie zur Förderung von Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit praktiziert.

In diesem Seminar erlernen Sie die acht klassischen Übungen, die den gesamten Körper sanft kräftigen, die Wirbelsäule mobilisieren und das natürliche Gleichgewicht fördern. Die harmonischen Bewegungen helfen dabei, Verspannungen zu lösen, die Haltung zu verbessern und neue Energie für den Alltag zu gewinnen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Rückengesundheit und Balancefähigkeit. Durch die Kombination aus bewusster Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit werden Stabilität, Koordination und Körperwahrnehmung nachhaltig gestärkt.

Seminarinhalte:

- Die klassischen 8 Brokate des traditionellen Qigong
- Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule
- Förderung von Gleichgewicht und Standfestigkeit
- Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit
- Entspannung von Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur
- Aktivierung und Harmonisierung der Lebensenergie (Qi)

Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen und bietet einen leicht erlernbaren Weg zu mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und innerer Ruhe.

Bewährte Gesundheitsübungen für einen starken Rücken, mehr Balance und neue Lebensenergie.

Lehrer: Jens Klappert

Anmeldungen bitte per E-Mail: kampfkunst.siegen@gmail.com oder per Kontaktformular auf **www.taijisiegen.de** Tel. 017630123309
(Jens Klappert, KAMPFKUNST SIEGEN – internal arts)

Veranstaltungsort: Aikido Dojo Siegen Barbaraweg 20 57076 Siegen

(Seminar am 18.04.2027: Kung-Fu-Zentrum Siegen-Seelbach)