



# T'ai Chi Ch'uan

**für Führungskräfte  
20. - 27. Juni 2010**

## **T'ai Chi Ch'uan**

*ist ein Übungssystem aus der taoistischen Philosophie des alten China. Es verwirklicht dessen Prinzipien, indem es die grundlegenden Kräfte von Yin und Yang, die nach dem Taoismus alle Erscheinungen der materiellen und geistigen Welt konstituieren, für den Übenden erfahrbar macht und ihn in die Lage versetzt, diese Kräfte auszubalancieren.*

*Das T'ai Chi Ch'uan ist eine festgelegte Abfolge von langsamen, sanften und gleichzeitig hochenergetischen Bewegungen. Sie entfalten eine intensive Beruhigung und Entspannung.*

*Alle Bewegungen verwirklichen in gleichem Maße Aspekte der Gesundheitspflege, der Selbstverteidigung und der Meditation.*

*T'ai Chi Ch'uan schult Körper, Seele und Geist. Es kann bei regelmäßiger Praxis den Übenden fundamental verändern.*

*Die Bewegungen und Prinzipien des T'ai Chi Ch'uan besitzen eine hohe Alltagsrelevanz.*

*T'ai Chi Ch'uan ist wie kaum eine andere der asiatischen Lebenskünste geeignet, die vielfältigen und kräftezehrenden Anforderungen der modernen Wirtschafts- und Arbeitswelt, die besonders Führungskräfte oft bis an die Grenzen und darüber hinaus belasten, auszugleichen und diesen ein hochwirksames, multimodales Konzept entgegenzusetzen.*

## **Der Dozent**

*Prof. Dr. Hans Joachim Salize*

- praktiziert seit dreißig Jahren T'ai Chi Ch'uan.*
- lehrt seit Jahrzehnten T'ai Chi Ch'uan in vielfältigen Kontexten der Erwachsenenbildung.*
- ist im Hauptberuf Wissenschaftler im Bereich der Versorgung psychischer Erkrankungen an einem renommierten universitären Forschungsinstitut.*

## **Der Teilnehmerkreis**

*Das Seminar richtet sich insbesondere an Führungskräfte aus allen Wirtschaftszweigen, die eine nachhaltige, philosophisch fundierte und gleichermaßen geistig wie körperlich anregende Methode zur Entspannung, Gesundheitsförderung und zur Bewältigung der Alltags- und beruflichen Belastung suchen.*

*Aufgrund der spezifischen Wirkung der Übungen eignet sich das Seminar besonders für Persönlichkeiten in besonderen Anspannungs- und Verantwortungssituationen.*

*Vorkenntnisse in T'ai Chi Ch'uan oder anderen asiatischen Bewegungskünsten sind nicht erforderlich, eine sportliche Konstitution ebenfalls nicht.*



**in klösterlicher  
Umgebung in der Provence**



## Das Kloster

Das Seminar findet in einer seit nahezu tausend Jahren bestehenden Prämonstratenser-Abtei in der Nähe von Avignon im Herzen der Provence statt.

Die Teilnehmer sind im Kloster selbst bzw. im angeschlossenen Hotel untergebracht.

Die Abgeschiedenheit, Ruhe und bewusste Einfachheit von Unterbringung und klösterlicher Umgebung lassen während des Aufenthaltes die Alltagsbelastungen in den Hintergrund treten und fördern auf ideale Weise die Konzentration auf das Wesentliche: die Kursinhalte und Ihr inneres Gleichgewicht.

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an den Frühgebeten der Chorherren.

Auf dem gesamten Klostergelände ist kein Mobilfunkempfang möglich.

Eindrücke von Kloster und Umgebung vermittelt  
[www.fasten-reise.de](http://www.fasten-reise.de)

## Termin

Sonntag, 20. Juni 2010, 19 Uhr bis Sonntag, 27. Juni 2010, 10 Uhr

## Inklusivleistungen

- 7 Tage Seminarprogramm
- Zimmerreservierung in Räumlichkeiten des Klosters oder im Klosterhotel
- Unterkunft und Verpflegung (Halbpension)
- geführte Wanderungen durch die Umgebung

## Investition

Seminargebühren € 1.100,00

Halbpension 7 Tage € 168,00

Mittagstisch auf Wunsch zusätzlich möglich

Zimmer bei den Chorherren € 70,00 / 7 Nächte

1/2 Doppelzimmer im Klosterhotel € 175,00 / 7 Nächte

1/1 Doppelzimmer im Klosterhotel € 350,00 / 7 Nächte

Eigene An- und Abreise

Frühbucher-Rabatt 10%, Freundschaftsrabatt 5%  
s. Rückseite Anmeldung.

## Kontakt und weitere Informationen

Frau Gerti Neu, e-mail: [info@fasten-reise.de](mailto:info@fasten-reise.de)

Prof. Dr. Hans Joachim Salize, e-mail: [hj.salize@t-online.de](mailto:hj.salize@t-online.de)

## Seminarinhalte und –ziele

Nach dem Kurs sind die Teilnehmer in der Lage, den ersten Teil der Kurzform im Yang-Stil des T'ai Chi Ch'uan eigenständig auszuführen und in ihren Alltag zu integrieren.

Damit haben die Tagungsteilnehmer ein Instrument zur nachhaltigen Gesundheitsförderung und –vorsorge, zur persönlichen Stressbewältigung sowie zur Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte an der Hand.

Die Bewegungsfolge spricht alle Meridiane des feinstofflichen energetischen Körpersystems an

Die Kursinhalte im einzelnen:

- Vermittlung der Kurzform des Yang-Stil T'ai Chi Ch'uan
- individuelle Korrektur der Haltung und Bewegungsweisen der Teilnehmer
- Entspannungs-, Gesundheits- und energetische Übungen aus dem Qigong
- Techniken der mentalen Entspannung und Wege zur inneren Ruhe und Gelassenheit
- Vorträge über den geistigen Hintergrund und die Wirkungsweise des T'ai Chi Ch'uan
- Demonstration und Einführung in die T'ai Chi-Schwertform

Sie erhalten eine ausführliche Kursdokumentation.