

Tai Chi Wochenend-Workshop mit Bret Hall in Berlin

Basierend auf Cheng Man-ch'ing Tai Chi (Yang-Stil),
jedoch stilunabhängig. Offen für alle.

Bret Hall lebt in Oxford, Michigan, USA, wo er seit 1989 bei Carol Yamasaki, einer Schülerin von Cheng Man-ch'ing, studierte. Durch Carol lernte er viele von Professor Chengs älteren Schülern kennen, insbesondere Benjamin Lo und Liu Hsi-heng.

Dieses Seminar setzt die Schwerpunkte auf Basisübungen und Partnerarbeit bzw. Tui Shou. Arbeit an der eigenen Form ist auch möglich, jedoch nicht zentral.

Einige Erfahrungsberichte:

“ Das Training von Form und Push Hands mit Bret ist eine neue und einmalige Erfahrung - wie eine Reise auf dem Yin/Yang-Symbol, bei der sich die Praktiken und Prinzipien jeder Seite als untrennbar miteinander verbunden zeigen. Vorne/hinten, außen/innen, nach unten sinken/nach oben schweben, Körper/Geist und Energie, alles verschmilzt und wird zum Ganzen. Brets ungewöhnliche Push-Hands-Fähigkeiten prägen seinen Formunterricht. Er vermittelt eine einzigartige Perspektive und neue Praktiken auf Basis eines soliden Fundaments.” *Cay, USA*

“ Brets Stil ist erfrischend ungewöhnlich, ohne mit den klassischen Prinzipien des Taiji in Konflikt zu geraten. In gewisser Weise ist seine Arbeit schwer zu kategorisieren, aber meiner Meinung nach lohnt es sich sehr, sie zu erleben. Sein Unterrichtsstil ist entspannt, mit einem sehr hohen Maß an Aufmerksamkeit für den Einzelnen und einem eher praktischen als theoretischen Ansatz. Und obendrein ist er ein ganz netter Kerl.” *Ian, Großbritannien*

“ Brets Herangehensweise an Push Hands und die Form ist für mich ein tiefgreifendes und funktionales 'Nicht-Tun'. Er hilft dir sehr gut, selbst zu spüren, wie du die Kraft deines Partners zu ihm zurückkehren lassen kannst. Dabei lenkt er deine Aufmerksamkeit auf die subtilen Hindernisse, die wir uns selbst in den Weg legen. All das gilt auch für seine Herangehensweise an das Formtraining.” *Redmond, Großbritannien*

“ Meiner Erfahrung nach ist Bret's Unterricht eher 'einfach', aber gleichzeitig sehr besonders und effektiv. 'Einfache' körperliche Übungen, 'einfache' Anweisungen für die eigene Wahrnehmung und Achtsamkeit. Diese 'einfachen' Dinge berühren jedoch den eigenen Körper und Geist auf einer tiefen Ebene, sowohl in der Einzelpraxis wie auch im Partnertraining. Außerdem ist Bret als Lehrer ganz entspannt, zugewandt und freundlich.” *Giles, Deutschland*

Zeit: Samstag, 14. Mai 9:30 - ca. 18:00 Uhr und Sonntag, 15. Mai 9:30 - ca. 16:30 Uhr

Ort: Berlin-Neukölln oder Berlin-Kreuzberg, wird bald bekannt gegeben

Kosten: 180 € für beide Tage, 150 € Frühbucherpreis bis zum 10. April

Unterrichtssprache: Englisch, mit deutscher Übersetzung wenn nötig

Anmeldung / Infos: Giles: giles.rosbänder@gmail.com / 0163 4275142

Martin: daozentrum@me.com / 0177 5785581