

## Neue wöchentliche Kurse

ab 9. Oktober 2012

15. Aug. bis 19. Sept. 2012

### Tai Chi im Schlosspark Charlottenburg

mittwochs 17:00-17:45 Uhr

Teilnahme kostenlos

KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

Voranmeldung erbeten

**Tai Chi Formkurs A** dienstags 18:15-19:40 Uhr  
donnerstags 17:15-18:40 Uhr  
40,- EUR /Monat (Aufnahmegebühr 30 €)  
KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH  
Einstieg jederzeit möglich. Probestunde möglich

## Wochenend-Seminare

- 1./2. Sept. 2012 **Schwert Anfänger (C)** 67er Form  
Sa. 15:00-19:00 Uhr  
So. 10:00-13:30 Uhr und 15:00-17:30 Uhr  
120,-/135,-EUR (Mitglieder/Nicht-Mitglieder)
- 22./23. Sept. 2012 **Taiji-Qigong 18 Übungen**  
Sa. 15:00-19:00 Uhr  
So. 10:00-13:30 Uhr und 15:00-17:30 Uhr  
100,-/110,-EUR (Mitglieder/Nicht-Mitglieder)  
KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH  
Für Wiederholer zum Auffrischen auch nur Sonntag  
möglich (EUR 60,-/66,-)
27. Oktober 2012 **Handform - Lange Form (3. Teil)**  
Sa. 10-13:30 und 15-17:30 Uhr  
60,-/66,- EUR (Mitglieder/Nicht-Mitglieder)
28. Oktober 2012 **Tuishou + Anwendungen**  
So. 11-13 Uhr + 14:30-16:30 Uhr 50,- €  
nur für Association Mitglieder
24. November 2012 **Handform - Lange Form (1. Teil)**  
Sa. 10-13:30 und 15-17:30 Uhr  
60,-/66,- EUR (Mitglieder/Nicht-Mitglieder)
- 8./9. Dez. 2012 **Schwert Anfänger (D)** 67er Form  
Sa. 15:00-19:00 Uhr  
So. 10:00-13:30 Uhr und 15:00-17:30 Uhr  
120,-/135,-EUR (Mitglieder/Nicht-Mitglieder)

weitere Seminare und Kurse auf Anfrage  
oder auch unter [www.yangstil-taiji.de](http://www.yangstil-taiji.de)



Yang Chengfu 德國陽澄浦大極拳中心

**TAI CHI CHUAN**  
Center Germany - Berlin

## Stille in der Bewegung suchen

(Yang Chengfu)

Anmeldung und Fragen bitte an:

**YANG CHENGFU CENTER GERMANY BERLIN**

Fon: 030-34787871

Fax: 030-36407017

E-Mail: [kurse@yangstil-taiji.de](mailto:kurse@yangstil-taiji.de)

Homepage: [www.yangstil-taiji.de](http://www.yangstil-taiji.de)

Diese Berliner Taijiquan-Schule (Leitung: Johannes Mergner) trägt als anerkannte Vertretung der Yangfamilie den Namen **YANG CHENGFU TAI CHI CHUAN CENTER GERMANY**. Ein weiteres YCF-Center befindet sich in Köln. Die Berliner Schule erhielt ihre Zertifizierung im Oktober 2005 von der **INTERNATIONAL YANG STYLE TAI CHI CHUAN ASSOCIATION**, gegründet von Yang Zhen duo und Yang Jun

## Herbst Programm

September bis Dezember 2012



Kurse / Seminare  
für Fortgeschrittene und Anfänger

[www.yangstil-taiji.de](http://www.yangstil-taiji.de)

**Anfangskurse** geben einen kleinen Überblick über das Tai Chi. Hier können Sie Ihre ersten Erfahrungen damit machen, und bei kontinuierlichem Üben vielleicht schon eine gesundheitsfördernde Wirkung spüren. Sie können hier in der Schule fast jederzeit mit dem Lernen beginnen – es gibt dafür weder eine Altersbegrenzung nach oben, noch muss eine körperliche Einschränkung zwingend ein Hinderungsgrund sein.

**Wöchentliche Kurse** in kleinen Gruppen ermöglichen ein kontinuierliches Weiterlernen in vertrauter Umgebung. Zusätzliche Trainingszeiten helfen das Gelernte zu üben, zu vertiefen und natürlich auch mit Gleichgesinnten gemeinsam zu praktizieren. Die aktuellen Kurs- und Trainingszeiten finden Sie auf der Website des YCF-Centers ([www.yangstil-taiji.de](http://www.yangstil-taiji.de))

**Wochenendseminare** konzentrieren sich auf ein Thema, dem wir uns intensiv ein Wochenende lang widmen. Bei einigen Seminaren (wie z.B. dem Taiji-Qigong) sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beim **Taiji-Qigong 18 Übungen** handelt es sich um einen aus 18 Einzelübungen bestehenden Bewegungsablauf, der sich leicht erlernen und auch auf kleinem Raum praktizieren lässt. Er hat nicht nur eine das körperliche Wohlbefinden stabilisierende Funktion, er trägt auch dazu bei, bestimmte Grundlagen des Taijiquan einzuüben und zu verstehen. Dieses Taiji-Qigong gehört nicht zur übermittelten Tradition der Yangfamilie.

**Probestunde** nach Voranmeldung möglich.

#### Veranstaltungsort:

**YangChengfu TaiChiChuan Center Germany-Berlin Nithackstr. 6** (2.HH/1.Stock)

**10585 Berlin-Charlottenburg** (Nähe Schloss)

(U2 Bhf. Sophie-Charlotte-Platz / U7 Bhf. Richard-Wagner-Platz / Bus 109 und M45 Luisenplatz)

#### **Johannes Mergner**

Regisseur, Schauspieler, Lehrbeauftragter am Institut für Theaterwissenschaft der Freien Universität Berlin ist Leiter dieses YANG CHENGFU TAI CHI CHUAN CENTER. Taiji-Unterricht direkt bei den Linienhaltern (4.+5. Gen.) des Yang Family Taijiquan, den Großmeistern Yang Zhen Duo und Yang Jun und weiteren Lehrern.

## Das Traditionelle Taijiquan der Yangfamilie

Die Yangschule des Taijiquan (Tai Chi Chuan) geht ursprünglich auf den legendären Stillbegründer Yang Luchan zurück. Sein Enkel Yang Chengfu entwickelte den Stil weiter, die Bewegungen wurden größer und geöffneter und sind charakterisiert durch ständigen Fluss, die harmonische Verbindung von Körper und Geist und starke innere Intensität. Wie Yang Chengfu sagte, ist Taijiquan eine Kunst, in der die langsamen sanften Bewegungen eine große innere Kraft enthalten, wie eine Nadel eingehüllt in Baumwolle. Dieser von Yang Chengfu geprägte Stil, bestehend aus Hand-, Schwert-, Säbel-, Langstock- und Partnerformen, wird auch heute noch von der Yangfamilie praktiziert und unterrichtet.

### Yang Jun

Linienhalter (5. Generation) Yang Family Taijiquan

Meister Yang Jun, geboren 1968, ist der Enkel von Yang Zhenduo und als dessen Nachfolger jetziger Hauptvertreter des Yangstils. Von früher Kindheit an lebte und lernte er bei seinem Großvater und folgt wie dieser in seinen Bewegungen und Positionen präzise denen Yang Chengfus.

Seit 1982 reiste er zusammen mit seinem Großvater, wann immer dieser außerhalb Chinas unterrichtet hat und leitet nun selbst die weltweiten Seminare. 1998 gründete Yang Zhenduo die „International Yang Style (heute: Family) Tai Chi Chuan Association“, deren Präsident Yang Jun ist. Er wohnt seit 1999 mit seiner Familie in Seattle. Somit ist er das erste Mitglied der Yangfamilie, das außerhalb Chinas lebt.

Sein Taijiquan verbindet Weichheit mit Härte, exakte äußere Form mit tiefem inneren Verständnis und Zurückhaltung mit Ausdruck.

*Meister Yang Jun war zuletzt im April 2011 für eine Woche in Berlin. Im Rahmen eines Internationalen Taiji Seminars unterrichtete er mit Unterstützung von einigen Leitern der europäischen Yang Chengfu Center die traditionelle Taiji-Handform und das Tuishou (Push Hands) der Yang Familie.*

## Kurs- und Trainingszeiten

#### dienstags:

16:45-17:40 Tai Chi Formkurs C  
18:15-19:40 Tai Chi Formkurs A (auch Anfänger)  
19:20-20:40 Tai Chi Formkurs B

#### mittwochs:

09:00-10:15 Tai Chi Formkurs (fortlauf. Gruppe)  
19:15-20:15 Tai Chi Kurs für Fortgeschrittene

#### donnerstags:

17:15-18:40 Tai Chi Formkurs A (auch Anfänger)  
18:20-19:40 Tai Chi Formkurs B  
19:45-20:45 Tai Chi Formkurs C

#### zusätzliche Trainingszeiten:

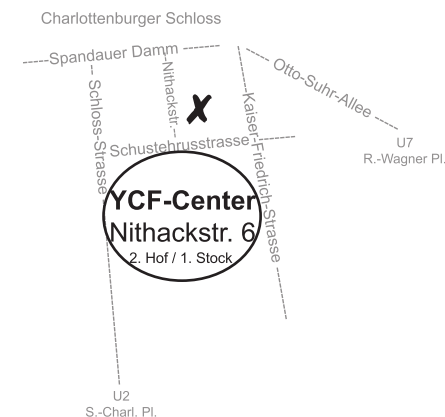
Taijiquan: Mi. 18:15 Uhr+20:15(F)/Do. 10:45+20:45  
Qigong: Di. 17:50+20:50 Uhr/Mi. 10:25/Do. 10:25+16:45

#### Inhalt der Formkurse ABC:

Yangstil - Lange Form (103er Handform\*: 1., 2., 3. Teil)  
\*(auch als 85er Handform bekannt)

Kosten: Kurs 40,- € / Kurs+Training 60,- € monatlich  
Aufnahmegebühr 30,- (beinhaltet 1 Jahr Association Mitgliedschaft)

weitere Informationen auf Anfrage oder auch unter  
[www.yangstil-taiji.de](http://www.yangstil-taiji.de)



Informationen über die **INTERNATIONAL YANG FAMILY TAI CHI CHUAN ASSOCIATION** und mehr erhalten Sie auf der Homepage der Yangfamilie:

[www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com)