



52428 Jülich-Barmen Kirchfeldchen 4 mobil +4915231706133 www.taichi-juelich.de



Tai Chi Chuan für eine von Dir gewählte Zeit " Intensiv"

max. 2 Personen erwünscht
Anreise und Abreise nach Absprache

Du hast nun auch die Möglichkeit nach Jülich-Barmen zu kommen, im Tai Chi Chuan-Centrum SHOU zu leben, arbeiten und zu lernen, für eine Zeitspanne, die Du selbst wählen kannst. Geschlafen wird auf hauseigenen Matratzen im Meditationsraum oder im Gästezimmer. Lehrer und SchülerIn leben während dieser Zeit zusammen. Du lernst den Lehrer nicht nur im Unterricht kennen, sondern du siehst ihn auch im Alltag: Tai Chi Chuan ist der Alltag, will im Alltag gelebt werden. Das kannst Du in einer ruhigen, konzentrierten und entspannten Atmosphäre im Centrum SHOU erfahren.

Wir erarbeiten gemeinsam deinen Übungsweg. Der Unterricht ist auf mindestens 3 Tage die Woche angelegt und ich stehe Dir während dieser Zeit persönlich mit Rat und Tat zur Verfügung. Zusätzlich kann am wöchentlichen Gruppenunterricht uneingeschränkt teilgenommen werden.

Ich arbeite nicht mit Dir um Geld zu verdienen - sondern ich verdiene Geld, um meine Arbeit tun zu können. Ich berechne und gebe das was erforderlich ist, den gemeinsamen Raum sicher und wertschöpfend nutzen zu können.

Du gibst Deines - Ich gebe Meines, damit Du dich gesund, kraftvoll und energiegeladener fühlst.

Um ein respektvolles Miteinander in einer Gemeinschaft zu ermöglichen, sind Regeln und ein festgelegter Tagesablauf wichtig, an denen wir uns im Centrum SHOU orientieren .

Kein Alkohol, keine Drogen und Rauchen nur außerhalb der Räumlichkeiten

Zwischen 23:00 und 5:00 Uhr ist Nachtruhe. In dieser Zeit verhalten wir uns ruhig und respektieren die Ruhephasen unserer Gemeinschaftsmitglieder. So können wir uns alle gut erholen - und morgens ausgeruht in den Tag gehen.

Handygebrauch ist im Meditationsraum und während der Essenszeiten nicht erwünscht.

Achte beim Heizverhalten auf ökologisches Bewusstsein. Ich bitte jeden einzelnen, auch durch sein persönliches Verhalten, umweltbewusst zu leben.

Wo immer Menschen zusammen wohnen, gibt es auch Konflikte. Ich bemühe mich die Grundprinzipien einer gewaltfreien, mitfühlenden und wertschätzenden Kommunikation umzusetzen

Tagesablauf

5:00 - 8:00 Uhr

Gemeinsame Morgenmeditation (Zhan Zhuang/Taoistische Gesundheitsübungen/Tai Chi Chuan)

8:00 - 9:30 Uhr

Morgenpause mit gemeinsamen Frühstück

Persönliche Zeit

9:30 - 13:00 Uhr

Tai Chi Chuan / Qigong / Meditation

13:00 -16:00 Uhr

gemeinsames Mittagessen

Persönliche Zeit

16:00 - 20:00 Uhr

Tai Chi Chuan / Qigong / Meditation

Montag und Dienstag bis 21:00 Uhr

Neugierig geworden? Dann schau doch mal vorbei - probiere es aus