

Anmeldeformular

Ich melde mich hiermit verbindlich zum Workshop mit **Margarita Padalino** und **Gianfranco Pace** am 21. / 22. September 2019 in **Bremen** an

Name: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____

e-mail: _____

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die volle Verantwortung für mich selber übernehme und für Schäden jeglicher Art selber hafte. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen an.

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Teilnahmebedingungen:

Preise: (Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis zum 10. September 2019)

Komplett: 220,00 Euro
(Frühbucher: 200,00 Euro)

einzelne Einheiten:

Sa ganz: 150,00 € (früh 140,00 €)
Eine Einh.: 80,00 € (früh 75,00 €)

So ganz: 100,00 € (früh 90,00 €)
Eine Einh.: 55,00 € (früh 50,00 €)

Die Kursgebühren sind jeweils vor Beginn der Veranstaltung durch Überweisung auf das Konto: TCCB
IBAN: DE83 2905 0101 0001 1590 52
BIC: SBREDE22XXX bei der Sparkasse Bremen oder in bar vor Ort zu entrichten.

Nur das unterzeichnete Anmeldeformular gilt als verbindliche Anmeldung.
Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt.

Anmeldungen bitte senden an: Tai Chi Chuan Bremen e.V., Brigitte Krafft, Rieder Str. 115, D – 27321 Thedinghausen
taichi-bremen@gmx.de

Datum und Zeiten und Ort:

Bremen
21. / 22. September 2019

Samstag 21.9.: 10.00 – 13.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr

Im Ratssaal, **Rathausplatz 1, Altes Rathaus Hemelingen, 28309 Bremen** (29, N74 / 40'er Busse) Nähe Hemelinger Bahnhof /10min Fußweg ab Sebaldsbrücker Bahnhof

Sonntag 22.9.: 9.30 – 11.30 Uhr
12.30 – 14.30 Uhr

Grundstr. 10
(Straßenbahn: 2,3,10, Haltestelle Brunnenstraße)

Unterrichtende

Margherita Padalino:

Sie trainiert seit 22 Jahren Chen-Taijiquan bei Meister Gianfranco Pace und hat 2002 ihre Lehrerausbildung im Taijiquan unter den verschiedenen Aspekten der Philosophie, Gesundheit und Kampfkunst absolviert. Dabei lernte sie auch bei international anerkannten Meistern wie Shi Rong Hua und Wang X'ian.

Gianfranco Pace:

Er begann bereits als Teenager Tai Chi Chuan bei Shi Rong Hua zu lernen. 10 Jahre später reiste er nach China, um die Wurzeln des Tai Chi zu erkunden. 2001 lebte und lernte er einige Zeit bei Meister Chen Xiao Xing in Chenjagou. Zurück in Italien gründete er 2003 die internationale Taijiquan Kungfu Association (ITKA).



Programm

21. / 22.09.2019 in Bremen

Neigong der elastischen Kraft::

Bewegungsabfolge um die Sehnen zu lockern, zu dehnen und zu transformieren. Durch die Übung und „Hören“ wirst Du Dir Deines Körpers und Deiner Energie gewahr. Freies Arbeiten: Durch einfache und klare Visualisierungen wird der ganze Körper elastisch und verbunden, und verstärkt seine schützende und defensive Energie.

Pushing Hands:

Pushing Hands mit „fixed“ und „moving steps“. Elastische Kraft in Partnerübungen. Die Schritte in Freiem Pushing Hands, voll und leer, agile Beweglichkeit in den Bildern des Tai Chi Chuan. Prinzipienarbeit in Beintechniken (verkeilen und austricksen).

Workshop mit

Margherita Padalino und
Gianfranco Pace

am
21. / 22. September 2019
in Bremen



Veranstalter:
Tai Chi Chuan Bremen e.V.