

Bildungsurlaub Taijiquan für Menschen in sozialen Berufen „Aus einer starken Mitte gelassen im Umgang mit anderen“
Ablaufplan

Montag	
10:00 – 11:30	Begrüßung, Vorstellung des Themas und der Referentin Vorstellungsrunde der Teilnehmenden – Vorerfahrungen mit östlichen Bewegungsschulen/Kampfkunst, Erwartungen in persönlicher und beruflicher Richtung Erste Bewegungserfahrungen – Lockerung der Gelenke; Grundhaltung: Erdung, Aufrichtung, Zentrierung; Gewichtsverlagerung aus der Mitte; Zeitlupengehen
11:30 – 11:45	Pause
11:45 – 13:00	Bewegungsprinzipien des Taijiquan: Entspannung, Gleichgewicht, Bewegen von der Mitte aus, steter Wechsel von Yin und Yang Was ist Entspannung? Entspannen, aber nicht abschlafen Gespräch und Übungen zur Selbsterfahrung
13:00 – 14:15	Mittagspause
14:15 – 15:45	Taiji-Grundübungen, die die Bewegungsprinzipien verdeutlichen und erfahrbar machen Reflexion der Bewegungserlebnisse
15:45 – 16:00	Pause
16:00 – 17:10	Bewegung in Interaktion, das Wechselspiel von Yin und Yang in Partnerübungen erfahren; mit Austausch
17:10 – 17:30	Abschlussrunde: Wie fühle ich mich? Was habe ich erlebt? Offene Fragen
Dienstag	
09:00 – 10:30	Vorbereitungsübungen zur Lockerung der Gelenke; Aufrichtung, zentrale Achse, Zentrierung, Gewichtsverlagerung: Wie finde ich in meine Mitte? Wo stehe ich? Zeitlupengehen; Seidenübung
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 13:00	Partnerübung: Kraft ableiten/Kraft aufnehmen Gespräch: Wie gehe ich mit Kräften um, die auf mich eindringen? Welche Möglichkeiten habe ich? Was schwächt mich, was stärkt mich?
13:00 – 14:15	Mittagspause
14:15 – 15:45	Loslassen/Kontrolle in Partnerarbeit mit anschließendem Austausch Beginn einer kurzen Taiji-Sequenz
15:45 – 16:00	Pause
16:00 – 17:20	Grundprinzipien des Taijiquan als Kampfkunst: keinen Widerstand leisten; Kraft ableiten, umlenken und gegebenenfalls zurückschicken; das eigene Gleichgewicht wahren; Ruhe in der Bewegung – Bewegung in der Ruhe Wie lassen sich diese Prinzipien auf Auseinandersetzungen jeder Art übertragen?

17:20 – 17:30	Partnerübungen, in denen diese Prinzipien erfahrbar werden Abschlussrunde: Wie fühle ich mich? Was habe ich erlebt? Offene Fragen
Mittwoch	
09:00 – 10:30	Vorbereitungsübungen zur Lockerung der Gelenke; Aufrichtung, zentrale Achse, Zentrierung „Stehen wie ein Baum“ – mit einer einfachen Übung das innere und äußere Gleichgewicht spüren und stärken, die eigene Mitte entwickeln; Von der Mitte aus bewegen als Partner- und Einzelübung
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 12:00 12:00 – 13:00	Fortführung der Taiji-Sequenz als Übung an den Prinzipien Wo finde ich Taiji-Prinzipien in meinem Alltag wieder? Wie kann ich sie in meinem Handeln einbauen, um gelassener durch den Arbeitstag zu kommen?
13:00 – 14:15	Mittagspause
14:15 – 15:45	Partnerübung: Kraft ableiten/Kraft aufnehmen Taiji-Partnerroutine: Vordringen, Mitgehen, Zurückweichen, Ableiten. Wie bleibe ich im Fluss der Bewegung und gleichzeitig in meiner Mitte? Kraft wahrnehmen, verstehen und gelassen ableiten ohne Widerstand
15:45 – 16:00	Pause
16:00 – 17:00 17:00 – 17:30	Wiederholung der Seidenübung, der Taiji-Sequenz und der Taiji-Partnerroutine Abschlussrunde: Was habe ich über mich erfahren? Ergeben sich Handlungsalternativen? Wie fühle ich mich damit?
Donnerstag	
09:00 – 10:30	Vorbereitungsübungen zur Lockerung der Gelenke; Aufrichtung, zentrale Achse, Zentrierung, Gewichtsverlagerung, Zeitlupengehen; Seidenübung; Taiji-Sequenz
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 13:00	Übungen und Austausch zum Thema Kontakt: Wie erlebe ich ein Gegenüber? Wo sind meine Grenzen? Wie Sorge ich für mein inneres Gleichgewicht? Partnermassage
13:00 – 14:15	Mittagspause
14:15 – 15:45	Dantian-Übung im Liegen: die eigene Mitte stärken Taiji-Sequenz „Yin und Yang“ – Annäherung an das philosophische Grundkonzept des Taijiquan im Gespräch und anhand von bereits gelernten Übungen
15:45 – 16:00	Pause
16:00 – 17:20	Yin und Yang in Partnerübungen Wiederholung der Seidenübung, der Taiji-Sequenz und der Taiji-

17:20 – 17:30	Partnerroutine Abschlussrunde: Was habe ich erlebt? Was würde ich gerne am letzten Tag wiederholen/vertiefen?
Freitag	
09:00 – 10:30	Vorbereitungsübungen zur Lockerung der Gelenke; Aufrichtung, zentrale Achse, Zentrierung „Stehen wie ein Baum“ Seidenübung, Taiji-Sequenz
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 13:00	Gespräch mit Übungsbeispielen: Welche Situationen in meinem Alltag erlebe ich als besonders kräftezehrend? Was verunsichert mich? Wo gerate ich in Stress? – Wie kann ich im Kontakt mit anderen bei mir bleiben/meine Mitte wahren/mein inneres Gleichgewicht wiederfinden? Wie kann ich mich in schwierigen Situationen stärken/gelassen bleiben? Was nährt mich – was zehrt? Taiji-Sequenz
13:00 – 14:15	Mittagspause
14:15 – 15:45	Gegenseitiges Lockern (Entspannung, Loslassen, Kontrolle abgeben) Kraft ableiten/Kraft aufnehmen; die Taiji-Prinzipien in der Partnerroutine
15:45 – 16:00	Pause
16:00 – 17:30	Wiederholung der wesentlichen Einzelübungen: Stehen wie ein Baum, Seidenübung, Taiji-Sequenz Abschlussrunde: Was kann ich für mich mitnehmen? Wie kann ich das Gelernte in meinen beruflichen Alltag integrieren?