

Formalitäten

Daten

15. Januar
12. Februar
11. März
15. April
13. Mai

Zeit

Jeweils Sonntag
12:30 - 18:30 Uhr

Ort

Aikido- Taiji Hamburg
Rothestraße 62, Hinterhof - 1. OG
22765 Hamburg-Ottensen
S-Bahn Altona

Geld

Der Workshop kostet jeweils 35 €;
zu zahlen bar vor Beginn des Seminars.
Alle 5 Termine 150 €.

Kontakt und Anmeldung

Anmeldungen bitte formlos per Email oder
Telefon an
Klaus-Heinrich Peters
Barnerstraße 49
22765 Hamburg
Telefon: 0176 23223181
Email: info@chenghsin.de
Web: www.chenghsin.de

Für weitere Fragen stehen wir natürlich gern zur
Verfügung.

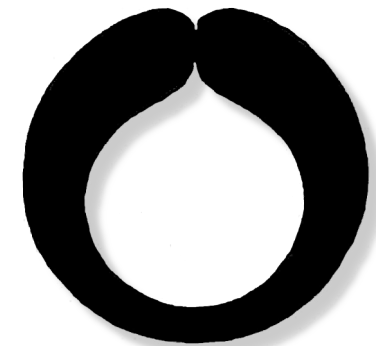
*Many teachers say "relax",
and follow it with "but".
I will not.*

Peter Ralston



Cheng Hsin

„Die Prinzipien müheloser Stärke“



**Einführungs- und Trainingstage
in Hamburg
Januar - Mai 2012**

mit
Klaus-Heinrich Peters, 3. Grad

Mühelose Stärke

Entspannung, Zentrierung und Erdung: Die Schwerkraft wird zur Quelle unserer Bewegung. Die innere Stärke des entspannten Körpers ermöglicht uns im Zusammenspiel mit der Erde, mühelos und kraftvoll zu handeln.

Cheng Hsin

Cheng Hsin ist eine Kampf- und Bewegungskunst, die von Freikampf-Weltmeister Peter Ralston auf Basis der traditionellen Kampfkünste entwickelt wurde. Cheng Hsin hebt die überlieferten Begrenzungen von Tai Chi, Judo, Aikido und Boxen auf und verleiht diesen ein gemeinsames neues Fundament: Die Prinzipien müheloser Stärke und intelligenter Interaktion.

Intelligente Interaktion

Nachgeben, Folgen und Führen: Bedingungsloses Nachgeben eröffnet neue Qualitäten unserer Wahrnehmung des Partners. So können wir mühelos mit seinem Bewegungsfluss verschmelzen und ihn in unserem Sinne lenken.

Der Workshop

Wie kann ich völlig entspannt, und doch kraftvoll und leistungsfähig sein? Wie kann ich ganz ohne Widerstand effektiv mit meiner Umwelt interagieren?

An unseren Trainingstagen nähern wir uns den Prinzipien müheloser Stärke im Spiel auf der Matte. Wir werden experimentieren, wie wir ohne jegliche Kraftanstrengung den Partner bewegen können. Durch bedingungsloses Nachgeben werden wir in neue Räume im Kontakt mit dem Partner vorstoßen um uns von Augenblick zu Augenblick angemessen und erfolgreich verhalten zu können.



Mit dynamischen Partnerübungen und Techniken zum Entwurzeln und Werfen, mit Soloübungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung und schließlich viel freiem Spiel entsteht eine heitere Mischung aus schweißtreibender Bewegung und besinnlicher innerer Forschung und Arbeit, die einen gelungenen Sonntagnachmittag verspricht.

Dieser Workshop ist sowohl für Neugierige zur Einführung als auch für Fortgeschrittene zum vertiefenden Training geeignet. Vorerfahrungen sind nicht nötig.



Klaus

Klaus begann in den frühen 90er Jahren mit Tai Chi Ch'uan. Er lernte unter Wilhelm Mertens, Nathan Menaged und Ömer Humbaraci verschiedene Stile kennen. Nach der

Begegnung mit Meister Ralston verschrieb er sich dann ganz dem Cheng Hsin. Er hält sich regelmäßig für mehrere Wochen im Jahr am Cheng Hsin Center in Texas auf, um mit Peter Ralston und seinen engsten Schülern zu trainieren. Seit 2001 ist er zertifizierter Cheng Hsin Trainer und seit 2004 Inhaber des 3. Grades. Er unterrichtet eine Gruppe enthusiastischer Cheng Hsin-Pioniere in Hamburg und deutschlandweit auf verschiedenen Workshops.

Mehr Informationen

Bücher von Peter Ralston (Auswahl):

- The Principles of Effortless Power (deutsch: Die Prinzipien müheloser Stärke)
- Zen Body-Being (deutsch: Das Prinzip müheloser Stärke)
- The Book of Not-Knowing

DVDs (Auswahl):

- An Introduction to the Arts of Cheng Hsin
- Tai Chi Instructions
- Kyu 1 Instructions

Weitere Infos auf unserer Website
www.chenghsin.de