Many teachers say
"relax",
followed by "but".
I won't.
Peter Ralston

Cheng Hsin
Die Kunst müheloser Stärke

Intensivwochenende

Hamburg, 11. und 12. Mai 2024

mit Klaus-Heinrich Peters

www.effortless-power.de

An diesem Wochenende werden wir uns im Spiel auf der Matte den Prinzipien müheloser Stärke nähern. Wir werden experimentieren, wie wir ohne jegliche Kraftanstrengung den Partner bewegen können, indem wir die intrinsische Stärke unseres Körpers im Zusammenspiel mit Schwerkraft benutzen.

Wir werden üben, durch bedingungsloses Nachgeben in neue Räume im Kontakt mit dem Partner vorzustoßen. Dabei können wir uns durch "Folgen", "Führen" und "Fügen" von Augenblick zu Augenblick angemessen und erfolgreich verhalten.

Wir werden unseren eigenen Körper besser entspannen und fühlen lernen, so dass wir uns mühelos und effektiv bewegen können.

Dieser Workshop richtet sich an Neugierige und Einsteiger ebenso wie an alte Hasen.

Es wird ausserhalb der regulären Workshopzeit die Gelegenheit zu individueller Korrektur und zu Kyu-Prüfungen geben.

Weitere Angebote nach Peter Ralston

- *Taijiquan und Body Being*
- *Cheng Hsin Boxen*
- *San Shou Partnerform*
- *Schwert*
- *Empowering Consciousness Workshop*

GraviTaiChi

- *Freestyle Taijiquan*
- *GraviTaiChi Langstock*
- *"Stock und Meer" Sommercamp*

Dr. Klaus-Heinrich Peters

„Ich bin ursprünglich theoretischer Physiker und begann Anfang der 90er Jahre mit Tai Chi Chuan. Seit meiner Begegnung mit Peter Ralston vor 25 Jahren konzentriere ich meine Bemühungen auf Ralstons ‚Cheng Hsin'.
Ich bin Inhaber des 3. Grades und unterrichte seit 2001 eigene Gruppen. 2016 wurde mir die sehr selten verliehene Auszeichnung ‚Cheng Hsin Teacher' zuteil.
Zur Zeit unterrichte ich verschiedene Workshops in Deutschland, Belgien und Frankreich und eine Gruppe enthusiastischer Cheng Hsin Pioniere in Hamburg."

Ort

Aikidozentrum Hamburg
Beerenweg 1d
22761 Hamburg – Bahrenfeld

Zeit

Samstag: 10 - 13 und 15 - 18 Uhr Workshop
18 - 19 Uhr freies Training / Kyu

Sonntag: 9:00 - 10:00 Uhr Morgentraining
10 - 13 und 15 - 18 Uhr Workshop

mit kurzer Pause innerhalb der Einheit

Kosten

Das Wochenende kostet 180 €;
zu zahlen bar vor Beginn des
Seminars.

Unterkunft

Schlafsackübernachtung im Dojo möglich.
Um eine Spende wird gebeten.

Kontakt und Anmeldung

Anmeldungen bitte formlos
direkt an Klaus:

Telefon: +49 176 23223181
Email: info@chenghsin.de
Web: www.chenghsin.de
www.effortless-power.de

Hintergrund

Die "Principles of Effortless Power" wurden von Freikampf-Weltmeister Peter Ralston als Essenz seines Erfolges formuliert. Ralston entwickelte daraus im Laufe der 70er Jahre eine eigene Kampfkunst, die er "Cheng Hsin" nannte. Darin verschmelzen neue Ideen mit verschiedenen Elementen aus Tai Chi, Aikido und Judo zu einem neuen Ganzen. Im Kontext radikaler Entspannung und bedingungslosen Nachgebens zeigen sich aber auch die traditionellen Kampfkünste in neuem Licht. Deshalb beeinflussen Ralstons "Prinzipien" auch umgekehrt die Praxis vieler Aikidokas, Judokas und Tai Chis.