

Seminar für Körperarbeit und Kampfkunst

Inhalte des SKK

*für
Übungsleiter, Trainer, Lehrer in der Ausbildung
und
Kompaktkurse / Einzeltrainings / Lehrgänge*

Inneres Wushu

Qi Gong

Meditation



© SKK-Verlag
Seminar für Körperarbeit und Kampfkunst
Leitung: Diplom Sportwissenschaftler Sebastian Nippold
0221 – 27 61 26 88 | 02292 - 95 48 9 84
www.skk-nippes.de | www.skk-windeck.de
info@skk-windeck.de | info@skk-nippes.de



Inhaltsverzeichnis

Inneres Wushu	7
Taiji	8
<i>Peking Stil Formen</i>	8
24ger Peking	8
48ger Peking	8
32ger Schwert	8
Aufbau- seminar	8
<i>Peking Stil Anwendungen</i>	9
Partnerübungen Touishu	9
Hebel und Würfe Chin 'Na	9
37 Grundbewegungen des Peking Stil	9
<i>Sun Stil Form</i>	10
97ger Sun Lutang	10
<i>Sun Stil - Anwendung</i>	10
Touishu Sun Lutang	10
Xing Yi	11
<i>5 Wandlungsphasen Formen</i>	11
Holz	11
Metall	11
Wasser	11
Feuer	11
Erde	11
<i>Für Fortgeschrittene</i>	12
5 Elemente Verbinden	12
5 Elemente Partner Form	12
12 Tierformen	12
<i>Waffen</i>	13
Schwert Feuer Form	13
Schwert Metall Form	13
Schwert Wasser Form	13
Schwert Holz Form	13
Schwert Erde Form	13
Speer-Holz, Metall, Wasser, Feuer, Erde Formen	13
Stock-Holz, Metall, Wasser, Feuer und Erde Formen	13

Inhaltsverzeichnis

Bagua	14
<i>Sun Lutang</i>	14
<i>Die zwei polaren Formen</i>	14
<i>Die acht Trigramme - Die acht Tierformen</i>	14
<i>Cheng Ting Hua</i>	15
<i>Die acht Trigramm Formen nach Cheng Ting Hua</i>	15
<i>Schwert</i>	16
<i>Baguazhang xue</i>	16
<i>- Sun Lutang</i>	16
<i>Partnertraining und Anwendungen</i>	16
<i>Partner-training</i>	16
<i>Anwend-ungen</i>	16
Qi Gong	17
<i>Modernes Qi Gong</i>	18
<i>Basisformen</i>	18
<i>Form für allgemeine Gesundheit</i>	18
<i>Herzform</i>	18
<i>Nierenform</i>	18
<i>Leberform</i>	18
<i>Lungenform - Metall</i>	18
<i>Qi Gong für Magen und Milz</i>	18
<i>13 Schritte zur Regulierung des Körpers</i>	18
<i>Spezialformen des Modernen Qi Gong</i>	19
<i>Qi Gong für Knochen und Muskeln</i>	19
<i>Spezialformen</i>	19
<i>Traditionelles Qi Gong</i>	19
<i>Formen des des Traditionellen Qi Gong</i>	19
<i>Spiel der 5 Tiere</i>	19
<i>5 Elemente regulierende Dehnübung-en</i>	19
<i>Basis Übungen Grundlagen</i>	20
<i>Energiekreisläufe</i>	20
<i>Spezielle Energiekreisläufe</i>	20
<i>Stände</i>	20
<i>Konzentration auf drei Dantien</i>	20
<i>Nei Kung - Traditionelles Inneres Qi Gong</i>	21
<i>Innere Alchemie</i>	21
<i>Jing, Qi, Shen</i>	21
<i>Yi Quan / stehende Säule</i>	21

Inhaltsverzeichnis

<i>Basis Formen des Traditionellen Qi Gong</i>	22
<i>Acht Brokate</i>	22
<i>Acht Brokate im Sitzen</i>	22
<i>12 Brokate im Sitzen (Shier Daunjin)</i>	22
<i>Yi-Qi-Shen Qi Gong</i>	22
<i>Qi Gong im Liegen</i>	22
<i>6 Heilenden Laute</i>	22
<i>Sonderformen des Traditionellen Qi Gong</i>	23
<i>Tuina Qi Gong</i>	23
<i>Knochenatmung</i>	23
<i>Buddha Qi Gong</i>	23
<i>Bodhidharmas Fausthaltungen</i>	23
<i>Yi jin jing</i>	23
Wushu Qi Gong	24
<i>Taiji Xing Yi Bagua Qi Gong</i>	24
<i>Bagua Qi Gong</i>	24
<i>Xing Yi Qi Gong</i>	24
<i>Taiji Qi Gong</i>	24
Daoistische Meditation	25
<i>Daoistische Atmung</i>	26
<i>Basis Technik</i>	26
<i>Yang sammeln</i>	26
<i>Ying und Yang trennen</i>	26
<i>Yin und Yang trennen</i>	26
<i>Yin und Yang im Körper leiten mit Yi</i>	26
<i>Qi erzeugen</i>	26
<i>Yin Feld Arbeit</i>	26
Qualität Angebot	27
<i>Erfahrungsaustausch</i>	27
<i>Angebot</i>	28
<i>Organisationsformen</i>	28
<i>Preise</i>	28

Inneres Wushu

Inneres Wushu umfasst alle Stile chinesischer Kampfkünste, die sich mit dem Qi Fluss im inneren des Körpers befassen. Die drei Bereiche des Inneren Wushu sind Taijiquan, Xingyiquan und Baguazhang.

Die Ziele des Inneren Wushu sind dem Daoismus zu entnehmen. Die Fähigkeit zu Kämpfen ist nur ein Aspekt, der bei der Kultiverung von Körper und Geist entsteht.

Im SKK und von den Lehrern des SKK werden traditionelle Formen unterrichtet, so wie sie über die direkten Linien überliefert sind.

Neben dem Wissen über die traditionellen Unterrichtsformen, wird der Unterricht im SKK und von den Lehrern des SKK durch moderne sportwissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt.

Taiji

Peking Stil Formen

Form	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
24ger Peking	Ein idealer Einstieg in das Innere Wushu - von der Volksrepublik China konzipiert als einfache Form für das Volk.	mittel	24
<i>Inhalt</i>	24 Bilder des Peking Taiji, Übergänge, Daoistische Grundlagen, Anwendungen, Blickführung, Atmung, traditionelle Trainingslehre, moderne Trainingslehre		

Form	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
48ger Peking	Diese Form gehört zu den schwierigsten Formen des Peking Stils. Wer diese Form beherrscht, kann alle übrigen Formen schnell lernen. Sie beinhaltet die wichtigsten Grundbewegungen des Taiji. Die Übergänge zwischen den einzelnen Bildern sind bereits fließend - daher nicht geeignet für Anfänger.	mittel bis hoch	48
<i>Inhalt</i>	48 Bilder des Peking Taiji, Übergänge, Daoistische Grundlagen (vertiefend und weiterführend), Anwendungen, Blickführung, Atmung (Fortgeschrittene Atemtechniken, vertiefend zum Gurdniveau des Peking Stils), spezifische Bewegungsqualität der 48ger Form (vom Peking Stil zu den Traditionellen Stilen bzw. zum allgemeinen Taiji - ein höheres Niveau in der Bewegungsqualität und in der Qi Führung)		

Form	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
32ger Schwert	Ein idealer Einstieg in das Wushu Schwert. Die grundlegenden Bewegungsmuster des Peking-Stils mit Schwert sind in dieser kurzen und leicht zu erlernenden Form bereits enthalten. Sie überzeugt durch ihre elegante geschmeidige Erscheinung und beinhaltet dennoch daoistische Tiefe.	mittel	32
<i>Inhalt</i>	Basisbewegungen Wushu-Schwert, Basistraining Wushu-Schwert, Grundverständnis Schwert im Daoismus, Waffenkunde (Grundlagen), Basisbewegungen Peking Taiji-Schwert, 32Bewegungen des Taiji-Schwert.		

Form	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
Aufbau-seminar	Für alle Formen möglich. 24ger-Form = 4 Stunden, 48ger Form = 8 Stunden, 32 Schwert = 8 Stunden	mittel bis hoch	4-8
<i>Inhalt</i>	Vertiefung der Bewegung/Atem-koordination, Vertiefung in den Übergängen, Vertiefung in den Anwendungen, weitere Anwendungen, Korrekturen auf höherem Niveau, Vertiefung traditioneller Trainingslehre, ...		

Taiji

Peking Stil Anwendungen

Anwendung	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
Partner- übungen Touishu	Die Qualität des Taiji zeigt sich erst im Kontakt mit einem Partner. Die Basisbewegungen des Taiji werden in fünf verschiedenen Bewegungsabläufen kombiniert, die jeweils einen geschlossenen Kreis von Bewegungen ergeben. Eine fließende, kontinuierliche Übung mit einem Partner wird so ermöglicht. (Auch als Wettkampfform möglich)	mittel bis hoch	10 - 50
<i>Inhalt</i>	Basisübungen des Touishu (horizontal und vertikal), Beinarbeit, Prinzipien des Taiji, 8 Kräfte des Inneren Wuhu, 5 Formen PartnerTaij		
Hebel und Würfe Chin´Na	Alle Hebel und Würfe können mit einem Partner geübt werden.		1 - X

Lehrer und Trainer Wissen	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
37 Grund- bewegunge n des Pe- king Stil	Die 37 Grundbewegungen sind sämtliche Bewegungen, die den Peking Stil bilden. Sie werden in diesem Paket separat unterrichtet; inklusive ihrer Anwendung, daoistischen Bedeutung, häufigen Fehlern und wichtigen Korrekturen. Wer alle Grundbewegungen eines Stils beherrscht kann jede Form diese Stils schnell lernen und Fehler oder Unsauberkeiten in Formen gut erkennen. Besonders geeignet für Trainer und Lehrer des Taiji. Darüber hinaus stellen die Grundbewegungen eine solide Grundlage für ein Training dar, denn Formen, sind aus sportwissenschaftlicher Sicht eine ungeeignete Grundlage für ein Training.	mittel	37

Training für Lehrer und Profis	Beschreibung und Inhalte	Level
<i>Yi Quan im Peking Stil</i>	Auch als „stehende Säule“ bekannte Übungsform des isometrischen Trainings! Der Qi Fluss wird in den Positionen des Peking Stils erklärt und über den Daoistischen Kontext verstanden.	hoch
<i>Daoistisches Training im Peking Stil</i>	Atmung und geistige Aktivität werden im daoistischen Kontext konkretisiert.	hoch
<i>Anwendungen für Fortgeschrittene</i>	Würfe und Hebel werden ebenso wie Vitalpunktstimulation unterrichtet und geübt.	hoch

Taiji

Sun Stil Form

Form	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
97ger Sun Lu- tang	Die Taiji-Form nach Sun Lutang ist besonders für ein ruhiges und meditatives Training geeignet. Die Länge des Bewegungsablaufes erfordert eine geduldige Auseinandersetzung mit dem Taiji. Besonders an dieser Form ist, dass die Qualitäten von Xing Yi und Bagua, hier in das Taiji einfließen. Das Sun-Taiji ist eine Essenz des Inneren Wushu.	hoch	20
<i>Inhalte</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Die 97 Bewegungen des Sun Taiji. • Die 97ger Form nach Sun Lutang und Sun Peng. • Grundlagen der Daoistischen Meditation • Grundlagen der Daoistischen Philosophie • Die Dreikörperstellung des Sun Taiji • Die Acht Forderungen von Sun Lutang • Die drei Fehler nach Sun Lutang • Die Dreikörperstellung des Xing Yi und des Baguazhang 		

Sun Stil - Anwendung

Form	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
Touishu Sun Lu- tang	Die Partnerform des Sun Stils ist sehr schnell zu erlernen, da sie aus wenigen Bewegungen besteht. Die Kraftentfaltung ist jedoch anspruchsvoll und eher für Fortgeschrittene geeignet.	mittel	8
<i>Inhalte</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Yin und Yang in den Anwendungsformen von Sun Lutang • Die Touishu Form von Sun Lutang • Pferd der Xing Yi Quan • Tiger des Xing Yi Quan • Grundlagen der 5 Wandlungsphasen in der Anwendung • Vier Jahreszeiten/Si Xiang , kleines und großes Yin und Yang. • Die Prinzipien von Zunahme und Abnahme im Daoismus. • Nachstellschritt und Dantienkraft bei Sun Lutang 		

Xing Yi

5 Wandlungsphasen Formen

Form	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
Holz	Eine der Fünf Wandlungsphasen-Formen. Kurz, explosiv und durchbohrend. Dem Frühling zugeordnet.	mittel	3
Metall	Zerteilend oder spaltend wie ein Schwert.	mittel bis hoch	3
Wasser	Zusammenziehen oder bündeln, eine Form der Konzentration auf einen Punkt oder besser Strahl.	mittel bis hoch	3
Feuer	Betäuben, die ausdehnende Qualität von Feuer in einer explosiven Form.	mittel bis hoch	3
Erde	Durchkreuzen, die horizontale Kraft die unsichtbar unter der Erde im Verborgenen lauert, bis sie ausbricht wie ein Vulkan.	mittel bis hoch	3
<i>Beschreibung</i>	Die Fünf Wandlungsphasen, auch Elemente genannt, sind: Feuer, Wasser, Holz, Metall und Erde. Zu jeder dieser Wandlungsphasen existiert eine eigene Form des Xing Yi. Es ist sinnvoll, die Formen Feuer und Wasser, sowie Metall und Holz zusammen zu lernen; sie sind die jeweiligen Pole zueinander wie Yin und Yang. Erde ist das verbindende Element und steht für sich alleine. Der beste Einstieg ins Xing Yi ist es alle Fünf Elemente Formen zu lernen.		15
<i>Inhalte</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dreikörperstellung des Xing Yi Quan • Grundlagen der 5 Elemente Theorie. Positiver Kreislauf und negativer Kreislauf. Zusammenhang und Wirkung der Wandlungsphasen. Beispiele zur Vertiefung des Verständnisses. • Traditionelle Lehrmethodik • Geschichten von Sun Lutang und seiner Qualität • Grundlagen des Yi Quan • Partnerübungen zum Yin und Yang in den 5 Elementen • Prinzipien des Daoismus: Das Qi folgt dem Yi, Wuji und Taiji. • Sehnenkraft, Shin, Jin-Kraft und Qi; Grundlagen. • Einführung in die 8 Forderungen 		

Xing Yi

Für Fortgeschrittene

Form	Beschreibung und Inhalte	Level	Stunden
5 Elemente Verbinden	Zur Vertiefung des eigenen Xing Yi eignet sich diese kurze Form, die die Aspekte aller fünf Elemente beinhaltet. Die Fünf Elemente Verbinden-Form ist auch die Prüfungs-Form für den ersten Duan, und somit für alle die das Graduierungs-System durchlaufen wollen unumgänglich.	hoch	4
<i>Inhalte</i>	<ul style="list-style-type: none"> Die Fünf Elemente Verbinden Form des Xing Yi Quan. Vertiefungen zu der 5 Elemente Theorie Späte Varianten von Sun Lutang Vertiefung der Daoistischen Philosophie Weitere Prinzipien des Xing Yi und des Yi Quan vertiefen der 8 Forderungen 		
5 Elemente Partner Form	<p>Bei der Partner Form werden die verschiedenen Elemente von ihren jeweiligen Komplementärkräften aufgenommen. Es entsteht eine Bewegungsfolge, die an eine Touishu Form erinnert. Die besondere Bewegungsqualität des Xing Yi bleibt jedoch erhalten!</p> <p>Somit ist diese Form etwas ganz besonderes, in der Welt des Inneren Wushu - es kann mit voller Kraft, und trotzdem mit einem Partner geübt werden, ohne Scherzen und Verletzungen zu riskieren. Die eigene Bewegungsqualität kann jedoch hervorragend erfahren werden.</p>	hoch	Lernen ca. 6
<i>Inhalte</i>	<ul style="list-style-type: none"> Vertiefung 5 Elemente Partnerübungen vertiefen der Yin und Yang Theorie in der Praxis der Partnerübungen Die 5 Elemente Partner Form des Xing Yi 		
12 Tierformen	<p>Die 12 Tierformen des Xing Yi Quan: Drache, Tiger, Affe, Pferd, Krokodil, Hahn, Sperber, Schwalbe, Schlange, Strauß, Adler, Bär.</p> <p>Jede Tierform basiert auf den 5 Elementen und beinhaltet eines der Elemente als Hauptqualität und eines der Elemente als Nebenqualität oder ergänzende Qualität.</p> <p>Wie alle Xing Yi Formen beginnen und enden die 12 Tierformen in der Dreikörperstellung, durchlaufen zwei Wendungen und enden an ihrem Ursprungsort.</p>	hoch	12

Xing Yi

Waffen

Form	Beschreibung und Inhalt	Level	Stunden
Schwert Feuer	Eine der fünf Wandlungsphasen-Formen. Kurz, explosiv und durchbohrend. Dem Frühling zugeordnet. Ausgeführt mit dem Schwert.	hoch	3
Schwert Metall	Zerteilend oder spaltend wie ein Schwert. Ausgeführt mit dem Wushu Schwert.	hoch	3
Schwert Wasser	Zusammenziehen oder bündeln, eine Form der Konzentration auf einen Punkt oder besser Strahl.	hoch	3
Schwert Holz	Betäuben, die ausdehnende Qualität von Feuer in einer explosiven Form.	hoch	3
Schwert Erde	Durchkreuzen, die horizontale Kraft die unsichtbar unter der Erde im Verborgenen lauert, bis sie ausbricht wie ein Vulkan.	hoch	3
Speer-Holz, Metall, Wasser, Feuer, Erde Formen	Der Speer ist der König der Waffen. Man sagt: Speer übt man sein Leben lang. Durch das Training mit dem Speer wird der Körper sehr gestärkt, die Spannkraft steigt und speziell die Sehnenkraft nimmt zu. Besonders geeignet auch für Übende von Kontaktdisziplinen; denn mit der Sehnenkraft lassen sich die Würfe und Hebel von einem technischen Niveau auf ein Niveau der inneren Kraft verlagern; das Wesen des Wushu.		15 + Basis
Stock-Holz, Metall, Wasser, Feuer und Erde Formen	Besonders geeignet für Personen, die bereits Stock in anderen Kampfkünsten erlernt haben. Die Einfachheit und Klarheit des Xing Yi fließt mit der Einfachheit des Stockes zusammen und erzeugt eine absolut überzeugende Darstellung der Waffe Stock. Wenn Sie bisher nur Abläufe gelernt haben, kommen hier nun die qualitätsführenden Prinzipien des Xing Yi in Ihr Waffentraining.		15 + Basis
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Basisbewegungen der jeweiligen Waffe (Das Basistraining kommt jeweils zu den Stunden für die Form hinzu je nach Vorerfahrung. • Philosophische Bedeutung der jeweiligen Waffe • Bedeutung der jeweiligen Waffe in der Kriegskunst • Die Grundbewegungen der jeweiligen Form • Eröffnung, Ablauf und Abschluss der jeweiligen Form 		

Bagua

Sun Lutang

Form	Beschreibung und Inhalt	Level	Stunden
Die zwei polaren Formen	<p>Das Linksherumgehen und das Rechtsherumgehen ist Yin und Yang zugeordnet, durch die einfache Art des Wendens in der Horizontalen und der Wendung, in der Himmel und Erde verbunden werden entsteht das Potential der Si Xiang (der vier Jahreszeiten).</p> <p>Erst mit dem Potential der Si Xiang, die das Zunehmen von kleinem Yang zu großem Yang ermöglichen, sowie die Analogie im Yin, ist das Entstehen der Trigramme möglich. Somit ist die vorbereitende Form Grundlage für alle Trigramm Formen!</p>	mittel	8
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Basis Bewegungen des Bagua • Grundlegende Prinzipien des Bagua: Nach oben bohren nach unten wenden. • Grundlagen der Daoistischen Philosophie: Yin und Yang als Grundlage der Si Xiang. Si Xiang als Grundlage der Trigramme. • Yang wahrnehmen / Yin wahrnehmen: Einführung • Wie Qi gesammelt wird im Wushu: Einführung • 5 Kräfte der Schritte im Baguazhang 		
Die acht Trigramme - Die acht Tierformen	<p>Löwe, Einhorn, Schlange, Bär, Drache, Sperber, Phönix und Affe sind die acht Tierformen des Baguazhang bei Sun Lutang. Jedes Tier ist einem Trigramm zugeordnet. Der Qi Fluss in den Formen entspricht dem Fluss des jeweiligen Trigramms. Dieser Qi Fluss ist charakteristisch für das Tier, welches der Zuordnung entspricht.</p> <p>Die Formen werden einzeln gelernt und können dann in der festgelegten Reihenfolge der Trigramme in einer Form durchlaufen werden, in der die Kräfte ineinander übergehen. Die Form durchläuft somit den gesamten Wandel vom Ursprung, bis zum Ende, wie es im I Ging beschrieben steht.</p> <p>Die Formen können jedoch auch frei kombiniert werden, dann entsteht der individuelle Ausdruck des Übenden - das individuelle Training wird von dieser Art des Übens geprägt und führt zur Entwicklung der persönlichen Qualität. So wie es von Dong Haichuan unterrichtet wurde.</p>	hoch	16

Bagua

Cheng Ting Hua

Form	Beschreibung und Inhalt	Level	Stunden
Die acht Trigramm Formen nach Cheng Ting Hua	<p>Die acht Formen nach Cheng Tinghua sind dynamisch und fließend. Im Gegensatz zu den Formen von Sun Lutang, die durch ihrer Einfachheit bestechen und ihre unbedingte Kongruenz zum Daoismus und den Trigrammen, sind die Formen Cheng Tinghuas verspielt, verwenden zahlreiche Drehungen und Wendungen und erfordern somit wesentlich mehr körperliche Grundvoraussetzungen. Hierunter besonders Koordination, Beweglichkeit und ein gut grundgebildetes Gleichgewichtsorgan.</p> <p>Wer sich jedoch dem Üben des Baguazhang von Cheng Tinghua verschreibt, hat ein hohes Maß an Geschmeidigkeit, Flexibilität und Fluss in der eigenen körperlichen Präsenz sicher.</p> <p>Diese Art des Baguazhang eignet sich auch besonders gut als Ergänzungstraining für Kampfkünstler anderer Disziplinen, die ihrem Bewegungspotential eine ordentliche Entwicklungsstufe nach oben gönnen möchten. Bei Disziplinen, in denen es ohnehin bereits um eine gewisse Geschmeidigkeit im Kontakt mit einem Partner geht (z.B.: Judo, Aikido, Capoeira, Sanda, Fechten, Kendo, ...), kann diese Qualität hervorragend integriert werden.</p>	hoch	16
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> Die acht Formen des Cheng Stil Bagua: die einfache Art des Wendens das Doppelwenden Handflächen der Situation anpassen die Handflächen mit dem Körper abwenden die Handflächen mit dem Körper wenden Die Handflächen mit dem Körper wie ein Mühlstein bewegen Dreimal stechen die Handflächen mit dem Körper zurückwenden Die einzelnen Bewegungsbilder: Der blaue Drache dreht seinen Körper, den Berg zurück ins Meer schieben, die Blume unter dem Blatt verdecken, den Mond in der Brust umarmen, den Himmel zeigen und die Erde stechen, das Wildpferd geht zurück, die Ärmel im Wind schwenken, den König mit dem Ellenbogen stoßen, die zwei züngelnden Schlangen, der Affe klettert auf den Ast, die weiße Schlange züngelt, der schwarze Bär streckt seine Tatze aus, den Helm hinter den Kopf abnehmen, die Kleidung beim Gehen aufkrepeln, zwei blaue Drachen ziehen ihre Schwänze zurück, der Phönix fliegt aus dem Nest. 		

Bagua

Schwert

Form	Beschreibung und Inhalt	Level	Stunden
Baguazhang xue - Sun Lutang	<p>Eine Form die Sun Lutangs Qualität daoistische Inhalte in schnörkellose einfache und klare Bewegungen zu bringen widerspiegelt. Die acht Trigramme des Baguazhang werden hier auf das Wushu Schwert übertragen. Die grundlegenden Prinzipien des Wushu Schwertes werden hierbei nicht nur aufrecht erhalten, sie werden scheinbar noch bestätigt und zur Perfektion gebracht.</p> <p>Eine Form für all diejenigen, die noch auf der Suche nach den geistigen Aspekten des Schwertes in der Kampfkunst sind. Hier werden nicht Techniken zum Kampf mit dem Schwert geschult, sondern Philosophie, die Erkenntnisgewinn zum Ziel hat, in Bewegung.</p>	Mittel bis hoch	8 + <i>Schwert</i> <i>Basis</i>
<i>Inhalte</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Linksherum und Rechtsherum Schreiten mit dem Schwert • Die Philosophie der Liang Yi Form (die beiden Pole Yin und Yang) • Die großes Yin Form • Die große Yang Form • Die Philosophie der Si Xiang (vier Jahreszeiten) 		

Partnertraining und Anwendungen

Form	Beschreibung und Inhalt	Level	Stunden
Partner- training	Die Form und einzelne Bewegungen können mit Partner geübt werden. Anwendungen werden thematisiert. Durch das Üben mit Partner kann eine meditative Qualität erreicht werden, die im Alleine Üben nur schwer zu erreichen ist. Hierfür ist eine vergleichbare Ausgangsqualität der Übenden hilfreich!	mittel bis hoch	<i>offen</i>
Anwend- ungen	<ul style="list-style-type: none"> • Fußtechniken: Beinhebel, Fegebewegungen Tritte Hebel Würfe Stiche Schläge Stöße: Ellenbogen, Schulter, Knie 	mittel bis hoch	<i>offen</i>

Qi Gong

Modernes Qi Gong Nach Professor Zhang

Das Moderne Qi Gong nach Professor Zhang ist sehr gut geeignet für Einsteiger in das Qi Gong und auch für Einsteiger in das Innere Wushu. Es ist sehr gut nachvollziehbar, wie die einzelnen Bewegungen im Kontext der Daoistischen Philosophie zu verstehen sind. Anhand der Zuordnung in das System der TCM, kann eine Einführung in das Thema Meridiane und Wandlungsphasen, hervorragend in das Erlernen einer Form integriert werden.

Jede Bewegung spricht einen Meridian und Dantien an, jede Form durchläuft einen Zyklus der Wandlungsphasen. Durch eine überschaubare Anzahl an Wiederholungen, bekommt der Übende eine gute Möglichkeit die Bewegung zu verfeinern, ohne dabei zu sehr angestrengt zu werden. Somit ist das Moderne Qi Gong auch geeignet, um seine Grundkonstitution aufzubauen - ggf. um diese dann in traditionellen Stilen oder dem Wushu weiter zu kultivieren.

Die Bewegungen des modernen Qi Gong stammen allesamt von Professor Zhang selbst, der selber Wushu trainierte. Daher sind sehr viele der grundlegenden Bewegungsmuster dem Wushu entnommen - das bringt den Vorteil auch für Wushu Übende, eine Bewegung in einfachem Kontext und mit den zugehörigen Anforderungen an den Qi Fluss, zu üben; um sein Wushu zu vertiefen.

Traditionelles Qi Gong

Die Bewegungen des Traditionellen Qi Gong sind meist recht einfach. Ihr Wert liegt in den inneren Bewegungen des Qi. Wenn diese nicht mit Qi ausgeführt werden, verlieren die Formen ihre Bedeutung und degenerieren. Wir empfehlen Formen des Traditionellen Qi Gong erst nach einer gründlichen Einführung in Qi Gong Basis Formen, wie die Energiekreisläufe oder Nei Kung, zu praktizieren.

Nei Kung

Inneres Üben, innere Arbeit oder inneres Training bezeichnet die Formen und Übungen, bei denen im Außen entweder keine oder kaum noch Bewegungen zu sehen sind. Das Qi wird auf verschiedenen Leitbahnen bewegt und an verschiedenen Zentren gesammelt.

Wir unterrichten eine Vielzahl von inneren Übungen, die genau auf den Übungsstand der/des Einzelnen angepasst sind.

Die Zielsetzungen können dabei genau so verschieden sein wie die Menschen die sie anstreben: stärken der Gesundheit, der inneren Motivation, der Spannkraft, der Durchlässigkeit, der Kraft, der Abhärtung, Öffnen von emotionalen Räumen, geistige Qualitäten erschließen oder verfeinern und vieles mehr. Sprechen Sie uns an

Modernes Qi Gong

Basisformen

Form	Beschreibung	Level	Stunden
Form für allgemeine Gesundheit	Diese leicht zu erlernende Form ist ideal, wenn jemand ein allgemeines Interesse an den Bewegungen des Qi Gong oder dem Transfer zum inneren Wushu hat. Sie dient der allgemeinen Pflege der Gesundheit und verbessert den Qi Fluss auf eine angenehme, sanfte Art und Weise, die kaum überfordern kann.	leicht bis mittel	8
Herzform	Dies ist die erste Form die Professor Zhang entwickelt hat. Unter Experten gilt sie daher als die wirkmächtigste. Sie ist dem Feuerelement zugeordnet und dem Thema Herz. Der Begriff Herz umfasst im Denken des Daoismus, und TCM mehr als das eine Organ dieses Namens.	leicht bis mittel	8
Nierenform	Wasser: mehr als das Element Wasser bezeichnen die Wandlungsphasen eine Qualität. Wasser und Feuer sind hier wie Yin und Yang zu verstehen, wenn sie vermischt werden entsteht Qi. Die Flüssigkeiten in unserem Körper müssen leicht zirkulieren können und vom Herz-Feuer gewärmt werden, damit Leben entsteht/aufrechterhalten wird. Die Nieren Form ist vielleicht die wichtigste Form zur Erhaltung der Gesundheit bis ins hohe Alter. Sie fördert die Geschmeidigkeit und verhindert das Verdorren des Körpers. Im Bereich der Kampfkunst ist sie dem Taiji zugeordnet.	mittel	8
Leberform	Holz, Wut und Jugend sowie der Frühling sind die Zuordnungen zu dieser Form. Sie reguliert den emotionalen Körper auf der Organebene, sodass ein Wohlbefinden im Körper ermöglicht wird, welches ggf. durch die alltäglichen Belastungen in unserem Leben eingeschränkt wurde.	leicht bis mittel	8
Lungenform - Metall	Die Atmung ist einer der größten Stoffwechsel Prozesse in unserem Leben. Die Lunge zu trainieren stärkt auch unsere Entscheidungskraft und ist wichtige Voraussetzung für geistige Klarheit. Die Form ist der Wandlungsphase Metall zugeordnet.	leicht bis mittel	8
Qi Gong für Magen und Milz	Erde: Die Basis für alles was auf ihr geschieht. Sie dient als Katalysator für das Leben. Magen und Milz müssen gepflegt werden, als Grundlage für alle stofflichen Prozesse des Lebens.	leicht bis mittel	8
13 Schritte zur Regulierung des Körpers	Die obere Hälfte des Körpers und die untere Hälfte des Körpers werden im Sinne der Meridiantheorie aktiviert. Es handelt sich um ein Grundlagen- Qi Gong besonders für Einsteiger geeignet. Eine gute Vorbereitung auch für inneres Qi Gong wie die Energiekreisläufe und anderes.	leicht	8

Modernes Qi Gong

Spezialformen des Modernen Qi Gong

Form	Beschreibung	Level	Stunden
Qi Gong für Knochen und Muskeln	Diese Form ist speziell zur Pflege des Knochenmarks, der Muskelfasern und des Bindegewebes konzipiert.	leicht	8
Spezialformen	Für die Augen, für den Kopf, und für die Ohren, gibt es von Professor Zhang jeweils spezielle Formen.	jeweils: leicht	jeweils 1-2

Traditionelles Qi Gong

Formen des des Traditionellen Qi Gong

Form	Beschreibung	Level	Stunden
Spiel der 5 Tiere	Einfaches traditionelles Qi Gong. Den 5 Wandlungsphasen zugeordnete Formen. Eine Herausforderung für den Abwechslung gewöhnten Alltagsmenschen. Wiederholen Sie einfache Bewegungen so oft wie Sie wollen und stärken Sie den Körper systematisch in den fünf Qualitäten der Wandlungsphasen.	leicht	3
5 Elemente regulierende Dehnübungen	Traditionelle Dehnübungen, die inzwischen eine weltweite Verbreitung haben. Einfach und grundlegend, auch für Sportler (und andere) die sich nicht weiter für Qi Gong interessieren geeignet.	leicht	1

Traditionelles Qi Gong

Basis Übungen / Grundlagen

Übung	Beschreibung	Level	Stunden
Energiekreisläufe	In Hauptfließrichtung der Meridiane, können die Kreisläufe über einzelne Gliedmaßen geübt werden. Ebenso sind zusammenhängende Bereiche wie eine Körperseite oder der Rumpf möglich. Insgesamt üben wir 6 grundlegende Kreisläufe. Es wird auf verschiedenen Stufen geübt: Klopfen, schieben, bügeln, zeigen, sehen mit Shen und Atmung und Yi. Das ergibt die Level sehr leicht bis hoch.	sehr leicht bis hoch	Je nach Level 1-8
Spezielle Energiekreisläufe	Kleiner Energiekreislauf, großer Energiekreislauf, kosmischer Energiekreislauf, Kreislauf des Stoffwechsels mit der Natur, horizontaler und vertikaler Kreislauf (speziell für Praktizierende des Wushu und Kontaktstilen zu beachten)	mittel bis sehr hoch	Je nach Kreislauf 1-8

Basis	Beschreibung	Level	Stunden
Stände	Die Stände im Qi Gong sind eine Grundlage für die Qualität der Ausführung von Formen und stehenden Übungen. Sie können einzeln geübt und verstanden werden. Diese sind u.a.: Baum, Bär, Ma Bu (Reiterstand), Pausenschritt, Siebensterne Schritt, Drehschritt, Überkreuzschritt, Knie heben, Einbeinstand und Hocke.	leicht	4
Konzentration auf drei Dantien	Die Konzentration auf das untere Dantien ist so zentral im Daoismus, das es als eigenständige Übung verstanden wird. Während es in allen Formen gefordert wird, ist es ein eigenständiger Stil des Qi Gong. Hierbei gibt es wiederum Ausdifferenzierungen auch die Verbindung der Drei Dantien kann als eigene Übung verstanden werden, obgleich sie in vielen anderen Übungen und Stilen thematisiert wird. In dieser Übungsreihe lernen Sie systematisch die verschiedenen Atemtechniken für die Konzentration am unteren Dantien bis zur Verbindung der Dantien.	mittel bis hoch	4

Traditionelles Qi Gong

Nei Kung - Traditionelles Inneres Qi Gong

Übung	Beschreibung	Level	Stunden
Innere Alchemie	<p>Die Innere Alchemie, ist vermutlich die einzig echte Alchemie. Die im Westen als Alchemie bekannte Kunst Gold und das Elixier des Lebens herzustellen ist offenbar eine falsch verstandene Version der inneren Alchemie.</p> <p>Hierbei wird das Dantien kultiviert (Veredelung wird mit Gold beschrieben), also eine goldene Kugel erzeugt. Dabei entsteht das Elixier des Lebens, welches aus der Essenz gebildet wird.</p> <p>Die Innere Alchemie ist das eigentliche in der Daoistischen Praxis. Es soll durch all die Erscheinungsformen gefördert werden. Wenn die Aspekte der Inneren Alchemie verstanden sind, übt man dies auch im Taiji, im Bagua und im Xing Yi genauso wie in allen traditionellen Qi Gong Übungen.</p>	sehr hoch	je nach Vorerfahrung
Jing, Qi, Shen	<p>Jing Kraft, Qi und Shen werden in dieser Übung verbunden.</p> <p>Einer der höchsten Stufen des Qi Gong. Eher etwas für Fortgeschrittene. Trotzdem handelt es sich um eine Basis des Qi Gong, das liegt wohl an der Einfachheit der Menschen, die in der Kultur lebten, die dieses Qi Gong hervorgebracht hat. Für uns ist es schwer in diese Ursprünglichkeit zurück zu kehren. In manchen Regionen Chinas gab es Zeiten in denen ein beachtlicher Teil der Bevölkerung dieses Qi Gong beherrschten; ohne besondere Übungen - durch das Aufrechterhalten eines Bewusstseinzustandes.</p>	sehr hoch	?
Yi Quan / stehende Säule	<p>Eine traditionelle Form des isometrischen Trainings. D.h. der Übende steht in einer Position und lenkt den Energiefluss der Position entsprechend. Es gibt zahlreiche Positionen, die hier nicht alle aufgelistet sein können.</p> <p>Hierzu sind unterschiedliche Wirkungen und Zielsetzungen geordnet. Einige Beispiele: Stärken des oberen Dantien, stärken der aufsteigenden Bahnen auf der Körperrückseite, Projektion des Falun, öffnen des oberen Dantien, stärken des unteren Dantien, öffnen des mittleren Dantien, beseitigen von Halsschmerzen, stärken des Energieflusses in den Armen/ Beinen, ... uvm.</p>	mittel bis hoch	20 min je Säule

Traditionelles Qi Gong

Basis Formen des Traditionellen Qi Gong

Form	Beschreibungstext	Level	Stunden
Acht Brokate	In verschiedenen Versionen weltweit stark verbreitetes Qi Gong. Nur mit Grundschulung im inneren Qi Gong wird der Wert dieser edlen Übungen zugänglich. Leider zu einer Art Volks-Qi Gong verkommen, die nicht viel mehr als eine mittelmäßige Folge von Dehnübungen darstellen, wenn sie ohne die Qualität des inneren Qi Gong geübt werden. Empfehlung: lernen Sie unbedingt die inneren Energiekreisläufe zuerst; sowie Grundlagen der Dantienarbeit - sonst können sie den Wert der Übungen nicht ausschöpfen.	leicht	8
Acht Brokate im Sitzen	Eine Variante die eine gute Grundlage ist die sitzenden Meditationen zu verbessern. Sollten Sie bereits sitzende Meditationen praktizieren, so kann diese Form als gute Vorbereitung für den Körper dienen; sie verbessert den Energiefluss in der sitzenden Position und ermöglicht somit ein Vertiefen der Meditation. Besonders geeignet für Menschen die in ihrer sitzenden Meditation weiter in die Tiefe (und Höhe - im Sinne der Himmel und Erde Theorie) gelangen möchten.	mittel	8
12 Brokate im Sitzen (Shier Daunjin)	Die 12 Brokate im Sitzen können als eigene spirituelle Disziplin verstanden werden. Sie sind demnach nicht einfach eine Bewegungsfolge von vielen, sie sind ein alltagstaugliches Instrument für die Verbindung eines weltlichen Lebens mit den geistigen Aspekten des Qi Gong. Grundlagen in innerem Qi Gong sind erforderlich: kleiner Energiekreislauf sollte bereits eingeübt sein.	mittel	12
Yi-Qi-Shen Qi Gong	Die Verbindung von Geist, Essenz und Vorstellungskraft ist das oberste Ziel des körperlichen Qi Gong. Diese Übungen sind die Grundlage für ein meditatives Leben, in dem sie den Körper für ein solches formen und erhalten; über die Vorstellung des materiellen Körpers hinaus.	sehr hoch	?
Qi Gong im Liegen	Speziell für die Entspannung konzipiert, ein guter Einstieg ins Innere Qi Gong. Eine Form des Stillen Qi Gong, welches wenn richtig ausgeführt eine hervorragende Grundlage ist um andere Formen des Inneren Qi Flusses zu erlernen. Ob Stilles Qi Gong, Yi Quan oder auch höhere Stufen des Inneren Wushu.	leicht	1-4
6 Heilenden Laute	Während eine Vielzahl von Übungen dem Aufbau von Qi und der Regulierung gewidmet sind, ist eine unbedingte Voraussetzung für die Kultivierung des Qi und der Pflege der Gesundheit, wie der geistigen Klarheit und der Spiritualität, die Leere. Ausleiten ist somit eine wichtige Qualität - Die 6 Heilenden Laute sind Qi Gong zum Ausleiten von Energien aus den Organen. Es gibt verschiedene Varianten ...	leicht	2-3

Traditionelles Qi Gong

Sonderformen des Traditionellen Qi Gong

Basis	Beschreibung	Level	Stunden
Tuina Qi Gong	Tuina Anmo ist eine chinesische Massage, die das Qi bewegt. Beim Tuina Qi Gong geht es darum die gewünschten Bewegungen der Energie zu erleichtern, indem sie mit basalen Tuina Anmo Techniken unterstützt werden. D.h. der Übende bekommt Unterstützung durch mechanische Manipulation von außen, um das Qi zu lenken; damit kommt er durch Bereiche, die ihm sonst verschlossen blieben.	leicht	4
Knochenatmung	Die Knochenatmung ist als eigenständiger Qi Gong Stil zu verstehen so wie als Teil eines Gesundheits -Qi Gongs und die Grundlage des Qi Gongs der Kampfmönche. Ob Osteoporose oder Abhärtung für die Shaolin Showgruppe, die Techniken sind vergleichbar. Das Qi wird ins Knochenmark gelenkt und dort gespeichert.	mittel bis hoch	4

Buddha Qi Gong

Stil	Beschreibungstext	Level	Stunden
Bodhidharmas Fausthaltungen	Kampfkunst Qi Gong	mittel	2
Yi jin jing	Qi Gong der leichten Muskeln - Ein Qi Gong welches entwickelt wurde für Mönche, die den ganzen Tag sitzen und meditieren. Man könnte sagen der Ursprung des Ausgleichsports. Daher auch als solcher sehr gut zu gebrauchen. Wenn Sie einen Beruf haben, in dem Sie viel sitzen, kann dieses Qi Gong alleine einen vollständigen Ausgleich schaffen. (Eine Empfehlung ist dies nicht!)	leicht	2

Wushu Qi Gong

Taiji / Xing Yi / Bagua Qi Gong

Stil	Beschreibungstext	Level	Stunden
Bagua Qi Gong	Die Bewegungen des Bagua sind eine Steilvorlage um Sie als Qi Gong zu praktizieren. Die kämpferischen Anwendungen werden vollkommen entfernt und das Bagua wird in seiner ursprünglichsten Form, dem klösterlichen Bewegungsgebrauch entsprechend praktiziert.	mittel	8
Xing Yi Qi Gong	Die Hauptqualität des Xing Yi Qi Gong liegt in seiner Yi Quan Variante der Dreikörperstellung: dem isometrischen Training. Eine sehr verbreitete Geschichte kommt von Sun Lutang, der einem seiner Schüler nur diese eine Übung lehrte. Als dieser nach jahrelangem Üben gemeistert hatte, sagte Sun Lutang: „ich kann dir nichts mehr zeigen“, und entließ ihn aus seinem Unterricht.	mittel	5
Taiji Qi Gong	Der Kampfkunstaspekt ist aus diesen Übungen entfernt worden und es ist ein schönes flüssiges Qi Gong welches dem Taiji entnommen wurde. Sanft und alltagstauglich.	leicht	13

Daoistische Meditation

Daoistische Meditation im Sitzen

Im Schneidersitz zu sitzen wird ausführlich thematisiert. Übungen werden ergänzt unterrichtet, um die Fähigkeit zu sitzen immer weiter zu verfeinern.

Regulierung der Atmung

Wenn der Körper aufrecht gehalten wird, kann die Atmung reguliert werden, Wir verwenden eine Methode, die über viele kleine Schritte, in eine tiefe, einminütige Atemfrequenz führt.

Lenken und verwenden von Qi

Wenn Sitzposition und Atmung einstudiert sind, folgen die höheren Stufen der Qi Bewegungen.

Daoistische Meditation

Sitzposition / Atmung / Qi lenken und verwenden

Übung	Beschreibung	Level	Stunden
Daoistische Atmung Basis	Das erste Ziel ist es die Atemfrequenz auf ein Mal in der Minute zu senken. Hiefführ stehen zahlreiche Hilfsmittel zur Verfügung. Behandelt werden zunächst Themen wie die Sitzposition und welche sonstigen Lebensverhaltensweisen bereits auf diese wirken. Für jede Übende wird eine individuelle Reihenfolge besprochen, über die sich der Minute angenähert wird.	mittel	Einführung 1 Std.
Technik Yang sammeln	Wenn die Atmung reguliert ist, kann begonnen werden Yang zu sammeln. Hierbei geht es nicht nur darum Yang zum Unterbauch zu lenken, sondern besonders es dort zu halten und zu mehren. Es wird auch besprochen, welche Verhaltensweisen dazu führen, das es wieder verloren geht.	mittel	1
Ying und Yang trennen	Eine scheinbar einfach Sache, die in der Praxis und der Erfahrung der letzten zwei Jahrzehnte jedoch lohnenswert ist zu bearbeiten. Häufig wird irgendeine Energie wahrgenommen. Das Erkennen des reinen Yin ist hier das Ziel der Übung.	hoch	?
Yin und Yang trennen	Wenn eindeutig gefühlt wird, was Yin und was Yang ist, beginnt die Phase der Trennung von beiden. Hierbei muss Energie und Konzentration aufgebraucht werden um eine vorzeitige Vermischung zu verhindern. Dann heben sich die Kräfte auf statt das Qi erzeugt wird.	hoch	?
Yin und Yang im Körper leiten mit	Wenn ein ausreichender Speicher an Yang und an Yin angelegt und gehalten werden konnte, kann mit dem Lenken von Yin und Yang im Körper begonnen werden. Die Anwendungen dieser Fähigkeiten sind bereits zahlreich. Sie gehen von gesundheitsorientierten Methoden über Qualitäten des Inneren Wushu (u.a. Hebel, Würfe) bis zu spirituellen Techniken.	hoch	?
Yi Qi erzeugen	Absolute Grundlage für diese Stufe der Daoistischen Meditation ist die Fähigkeit beide Qualitäten zu beherrschen. Qi zu erzeugen ist die Grundlage für viele verschiedene Anwendungsgebiete; von der Heilkunst über die Kampfkunst bis zur spirituellen Lebensführung.	hoch	?
Yin Feld Arbeit	Auf Anfrage - Nur mit entsprechender Vorerfahrung.	sehr hoch	?

Qualität / Angebot Erfahrungsaustausch

Qualität ist unsere Passion | Kennenlernen

Wenn Sie sich nicht sicher sind ob das Niveau oder die Qualität unseres Angebotes und unseres Unterrichts Ihren Vorstellungen entspricht:

Nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf. Telefonisch über Bildkommunikationsverfahren oder kommen Sie auf ein unverbindliches Gespräch vorbei. Ebenso wie wir uns vorbehalten nicht jeden zu unterrichten, wollen wir selber auch nicht von jedem unterrichtet werden. Somit ist ein Kennenlernen vor einem Kurs oder Kompaktkurs oder Training sicherlich sinnvoll für alle Beteiligten.

Wir geben gerne ein Kostprobe und sind offen für Erfahrungsaustausch.

Möchten Sie einen Lehrgang oder Kurs für Ihre Schule oder Verein, Institution oder Firma kommen wir auch gerne bei Ihnen vorbei, um Sie und die Gegebenheiten vor Ort kennen zu lernen.

Angebot nicht passend?

War in dem Gesamtangebot Wushu und Qi Gong nichts für Sie dabei? Dies ist nicht das gesamte Angebot der SKK und Sebastian Nippold. Kennen Sie schon:

www.Budo.SKK-Nippes.de - für japanische Kampfkünste sehen Sie bitte hier nach!

www.Aikido.SKK-Nippes.de - speziell für Aikido sehen Sie bitte hier nach!

www.SebastianNippold.skk-Nippold.de - Für Beratung, Supervision, Unternehmen, Publikationen, persönliche Gesundheitsentwicklung oder Trainingsberatung und Training im Management von Projekten u.a. sehen Sie hier nach!

www.skk-nippold.de - Für Ihre eigene Forschung, allgemeines Interesse an Forschung oder gemeinsam forschen?

Organisationsformen

Einzelstunden

Einzelstunden können zu allen Inhalten des Inneren Wushu angefragt werden.

Kleingruppen-Unterricht

Alle Inhalte des Inneren Wushu können auch als Kleingruppen-Unterricht angefragt werden; ab zwei Personen.

Fortlaufende Kurse

Alle Inhalte des Inneren Wushu können auch in fortlaufenden Kursen erlernt werden. Hier ist immer ein Inhalt besonders betont, z.B. eine Form des Taiji, andere Inhalte fließen jedoch immer mit in die Kurse ein. Informieren Sie sich über die Möglichkeit einen fortlaufenden Kurs zu beginnen oder einem laufenden beizutreten.

Kompakt Kurse

Diese Kurse haben einen konkreten Inhalt des Inneren Wushu. Die Stundenzahl orientiert sich an den Stunden, die dem jeweiligen Inhalt in obiger Tabelle zugeordnet sind; lassen sich jedoch bei Bedarf anpassen.

Lehrgänge

Lehrgänge werden je nach Ausschreibung, unterschiedliche Schwerpunkte bearbeiten. Lehrgänge können an einem von uns angemieteten Ort, in unserer Schule oder bei Ihnen/Ihrer Schule, Institution etc. stattfinden.

Preise

Wenn Sie sich über Preise informieren wollen, schicken wir Ihnen gerne eine aktuelle Preisliste zu: Senden Sie uns hierzu einfach eine E-Mail mit Ihrer Adresse und Ihrem Anliegen. Wenn Sie es wünschen, können Sie die Preisliste auch als pdf. Dokument erhalten!

Selbstverständlich können Sie sich auch telefonisch über einzelne Posten informieren. Sollte sich der Anrufbeantworter melden, so können Sie Ihr Anliegen gerne auf Band sprechen, wir rufen dann gerne zurück.