



Tai Chi · Hella Ebel · Buersche Str. 15-17 · 49074 Osnabrück

Tàijíquán Lehrer - / Kursleiter - Ausbildung in der Tai Chi Schule Osnabrück

Das Erlernen des Tàijíquán hat drei Standbeine:

Den Unterricht bei einem guten Lehrer

Das selbständige Üben

Und das Lehren

Das tiefe Verständnis der Tradition des Taijiquan als Heilgymnastik, Meditation und Kampfkunst macht ein verantwortungsvolles, klares Weitergeben möglich. Die Lehrer-/Kursleiterausbildung in der Tai Chi-Schule Osnabrück möchte den Teilnehmenden dafür eine gute Basis geben. Eine Grundlage, auf der das eigene Üben den Prinzipien entsprechend verfeinert werden kann. Genauigkeit in den Formen, theoretisches Hintergrundwissen und eigenes, tägliches Üben sind erforderlich.

Die Ausbildung entspricht den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des DDQT (Deutscher Dachverband Qigong Taijiquan). Die Tai Chi Schule (Hella Ebel) ist Mitglied im Netzwerk für Taijiquan&Qigong (www.taijiquan-qigong.de) und im Dachverband. Hella Ebel ist als Ausbilderin vom Dachverband (www.ddqt.de) und vom Netzwerk anerkannt.



SCHULE DES ZENTRALEN GLEICHGEWICHTS
AUTORISIERT DURCH WEE KEE-JIN

Tai Chi Schule Osnabrück · Hella Ebel

Lehrerin und Ausbilderin

Buersche Straße 15-17 · D-49074 Osnabrück · E-Mail hella@taiji-schule-os.de

Fon +49-(0)541-409 69 87 · Mobil +49-(0)152-05 11 53 12

www.hella-ebel-taiji.de

Teil 1 – Ausbildung zum Kursleiter

Der 1. Teil der Ausbildung zum Kursleiter läuft über ca. 3 Jahre und wird mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung abgeschlossen. Nach erfolgreicher Prüfung erhält jeder Teilnehmer ein Zertifikat.

Dieser Teil umfasst insgesamt mindestens 300 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten, was den Voraussetzungen der Zentralen Prüfstelle Prävention für die Anerkennung der Präventionskurse der gesetzlichen Krankenkassen entspricht. Dies teilt sich auf in:

- 15 Wochenendkurse mit je 18 Unterrichtseinheiten
- 1 viertägiger Workshop mit Wee Kee Jin mit mindestens 32 Unterrichtseinheiten oder ein Workshop „Receiving Force“ mit Hella Ebel
- 3 Einzelstunden

Die Teilnehmerzahl an einem Ausbildungswochenende ist auf 12 Personen begrenzt.

Es können auch Teilnehmer, die nicht die ganze Ausbildung machen möchten, teilnehmen.

Voraussetzungen:

- Mindestens 2 Jahre Erfahrung mit Taijiquan oder Qigong
- Durchschnittliche körperliche Beweglichkeit
- Durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- Bereitschaft täglich eine halbe Stunde zu üben

Inhalte:

5 Lockerungsübungen von Huang Sheng Shyan, an den Taiji-Prinzipien orientiert

Kurzform des Yang-Stils

Partnerarbeit (festgelegte Übungen)

Meditation Za Zen und Daoistische Meditation

Stehübungen

Methodik, Didaktik, Gruppendynamik

Gruppenleiterpersönlichkeit

Assistenztätigkeit, Supervision

Bewusstes Entspannen, Sinken, Verwurzelung, Voll und Leer, Kompression, innere Kraft

Erlernen der „guten“ Korrektur

Verständnis der klassischen Schriften des Taijiquan

Philosophie, Geschichte, theoretische Grundlagen

Prüfung:

Schriftliche theoretische Prüfung oder schriftliche Arbeit nach Absprache.
Hauptthema: Prinzipienarbeit im Taijiquan

Praktische Prüfung: Vorführung Kurzform und Partnerübungen

Lehrprobe: Unterrichtsstunde für Anfänger

Teil 2 – Ausbildung zum Lehrer

Auch der 2. Teil der Ausbildung erstreckt sich über ca. 2 - 3 Jahre. Die Taiji-Lehrerprüfung kann frühestens nach sieben Jahren abgeschlossen werden: 2 Jahre Vorerfahrung + 3 Jahre Kursleiterausbildung + 2 Jahre Lehrerausbildung.

Er beinhaltet 12 Wochenenden mit je 18 Unterrichtseinheiten und einen mindestens 4-tägigen Workshop mit Wee Kee Jin oder „Receiving Force“ Workshop mit Hella Ebel.

Voraussetzung:

- Erfolgreich absolvierte Ausbildung zum Kursleiter

Inhalte:

Kraftübertragung durch (mentales) Sinken

Verfeinerung der entspannten, inneren Kraft

Die Form von Huang Sheng Shyan (aus Kurzform und langer Form)

entwickelt)

Erweiterte Partnerarbeit, auch freies Pushen

Evtl. eine Waffenform (Schwertform oder Stockform mit Partnerstockform oder eine White Crane Form

Assistenz, eigenes Unterrichten, Supervision

Sicherheit beim Korrigieren

Fajin-Vorgänge

Tiefes Verständnis der klassischen Schriften des Taijiquan

„Die Prinzipien in den Körper bringen“

Mensch-Ebene, Erd-Ebene, Himmel-Ebene

Prüfung:

Schriftliche theoretische Prüfung oder schriftliche Arbeit nach Absprache: die klassischen Schriften des Taiji. Grundlage für die theoretische Prüfung ist das Buch von Wee Kee Jin „Taijiquan Wuwei“

Praktische Prüfung: Vorführung eines Teiles von Meister Huang`s Form, verschiedene festgelegte Partnerübungen und freiem Pushing Hands

Lehrprobe: Unterrichtsstunde für Fortgeschrittene

Kosten:

Kursleiter: 15 Wochenenden zu je 135,- €, insgesamt 2025,- € + einen Workshop

Lehrer: 12 Wochenenden zu je 135,- €, insgesamt 1620,- € + einen Workshop

Workshops: Mit Wee Kee Jin, 4 Tage in der Tai Chi Schule Osnabrück, ca. 300,- €

Oder „Receiving Force“ Workshop mit Hella Ebel, 4 Tage, 240,- €

Einzelstunden bei Hella Ebel: 3 x 1h, je 50,- €, insgesamt 150,- €.

Mitglieder der Taiji-Schule Osnabrück bekommen 15% Ermäßigung (Voraussetzung: die Mitgliedschaft besteht über die gesamte Kursdauer) und die gesamte Ausbildung wird insgesamt bezahlt. Insgesamt 1721,25 € Kursleiter oder 1377,- € Lehrer.

Wer die ganze Ausbildung zusammen bezahlt, erhält die 3 Einzelstunden frei.

Nach Anmeldung sollten die Ausbildungskosten auf das Konto von

Hella Ebel

Volksbank Osnabrück

BIC: GENODEF1OSV

IBAN: DE75 2659 0025 0309 3727 00

überwiesen werden. Ratenzahlung ist möglich.

Baukastensystem:

Die Kursleiter/Lehrerausbildung läuft jetzt im **Baukastensystem**. Einstieg ist jederzeit möglich. Es können auch mehr Orientierungswochenenden belegt und einzeln bezahlt werden. Wenn die vorgeschriebene Stundenzahl erreicht ist, kann individuell die Prüfung abgelegt werden.

Unterrichtszeiten der Wochenendkurse:

Freitag: 18.00 – 21.00 Uhr,

Samstag: 9.30 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.30 Uhr

Sonntag: 9.30 – 13.00 Uhr

In der Tai Chi Schule kann mit Schlafsack übernachtet werden (5,- € Unkostenbeitrag pro Nacht). Dusche/WC und Teeküche sind vorhanden.

Übungstreffen der Teilnehmer/innen in der Tai Chi Schule oder in Regionalgruppen sind erwünscht. Die Teilnehmer werden ermuntert, während der Ausbildung Workshops bei anderen Lehrern/Ausbildern zu besuchen, um andere Perspektiven kennen zu lernen.

Nach den guten Erfahrungen mit der Zusammenlegung der Kursleiter- und Lehrerausbildung in der Tai Chi Schule Osnabrück sind alle Level willkommen. Die Ausbildungsleitung sorgt dafür, dass die vermittelten Inhalte individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten werden.

Die Verfeinerung im Taijiquan ist ein lebenslanger Prozess, den auch eine abgeschlossene Prüfung nicht beendet. Deshalb sind auch ausgebildete Taiji Lehrer herzlich willkommen.