

9. Osnabrücker Pushing Hands - Treffen

01.10. bis 03.10.2027

Freitag, Samstag und Sonntag



Liebe Taiji – Übende

nach den wunderbaren Erfahrungen des Austausches über die Freie Partnerarbeit seit 2018 lade ich euch herzlich zum diesjährigen 3-tägigen TAIJI Pushing Hands – Treffen

mit **Epi van de Pol** und **Hella Ebel** ein.

Die Taiji-Schule mit den Räumen in der Aikido Schule Osnabrück bietet die räumlichen Voraussetzungen für ein gemütliches Treffen mit bis zu 30 Teilnehmern. Unser Huang-System beinhaltet durch die vielen unterschiedlichen festgelegten Partnerübungen und das halbfreie Pushen eine bewusste Herangehensweise. V-Schritt, Parallelstand und Bogenschritt im Wechsel machen es leichter mit innerer, entspannter Kraft zu arbeiten.

Eine Veranstaltung der Tai Chi Schule Osnabrück und der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V.



Es hat sich gezeigt, dass es für Taiji – Übende (die noch keine oder wenig Erfahrung im freien Pushing Hands haben) kein Problem ist mitzumachen. Alle Fortgeschrittenen sind sehr rücksichtsvoll mit den Anfängern umgegangen.

Angeleitet und unterrichtet werden die festgelegten Partnerübungen und das halbfreie Pushen von Hella Ebel und Epi van de Pohl.

Dieses Treffen ist nicht geeignet, um zu kämpfen oder um für Wettkämpfe zu trainieren.

Das Motto dieser Veranstaltung ist:

Die klassischen Schriften des TAIJI (TAICHI) anzuwenden und besser zu verstehen.

Pushing - Hands entwickelt die internen Qualitäten der fünf Elemente;

diese sind:

- kleben – verbinden – haften – folgen - keinen Widerstand leisten und nicht die Verbindung lösen



Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:15	9:30 - 10:15	9:30 - 10:15
5 Lockerungsübungen und fixed Pushing Hands mit Hella		
10:15 – 11:30	10:15 – 11:30	10:15 – 11:30
Fixed - Pushing Hands mit Epi		
11:30 – 12:00	11:30 – 12:00	11:30 – 12:00
Kaffeepause		
12:00 – 13:00	12:00 – 13:00	12:00 – 13:00
Halbfreies Pushen		
13:00 – 15:00	13:00 – 15:00	13:00 – 15:00
Mittagspause		
15:00 – 17:30	15:00 – 17:30	15:00 – 17:00
Freies Pushing Hands		

Halbfreies und Freies Pushing Hands wird in diesem Treffen nur im festen Stand ausgeführt.

Alle 10 Minuten wird der Stand gewechselt:

vom V – Stand zum schulterbreiten Parallelstand und zum Bogenstand.

Alle 10 Minuten ertönt ein Signa, um den Partner und den Stand zu wechseln.

Das Besondere an dieser Art des Pushens sind die drei Stände, in denen es ausgeführt wird.



V - Stand:

Das bedeutet, dass die Fersen sich berühren und der Stand ein V bildet.

Parallelstand:

Das bedeutet die Füße stehen parallel, in Schulterbreite zueinander.

Bogenstand:

Das bedeutet: der hintere Fuß ist 45° ausgedreht und der vordere Fuß steht ca. eine Fußlänge schulterbreit vorwärts parallel zum vorderen Fuß des Partners.

Free - Pushing Hands:

Im freien Pushen haben beide Partner die Gelegenheit (unter Beachtung der Taiji - Prinzipien) den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu stoßen.

Free - Pushing Hands bedeutet:

Spüre, wann dein Übungspartner sein Gleichgewicht verliert. Spüre, wann er Kräfte nicht mehr neutralisieren kann. Wenn du das spürst, entspanne und sinke, stärke damit deine Stabilität, um so die Wurzel des Partners vollständig zu brechen. Pushe nun mit entspannter Kraft.

Veranstaltungsort:



Tai Chi Schule Hella Ebel

Liebigstr. 25
49074 Osnabrück

Anfahrt:

<http://www.xn--aikido-osnabrck-cwb.de/src/Kontakt.php>



Übernachtung:

In Osnabrück und Umgebung gibt es zahlreiche Unterkünfte (viele Ferienwohnungen, kleine Hotels oder Pensionen). Die Schule befindet sich nur wenige Gehminuten entfernt vom Stadtzentrum, nahe beim Altstadtbahnhof.

Es kann auch für 5,00 € pro Nacht mit Schlafsack in der Schule übernachtet werden. Duschen sind vorhanden.

Wenn ihr noch Fragen habt, schickt mir bitte eine E-Mail oder ruft einfach an.



Tai Chi Schule Osnabrück - Hella Ebel

Liebigstr. 25
49074 Osnabrück

Homepage: <https://hella-ebel-taiji.de/>

E-mail: hella@taiji-schule-os.de

Telefon: +49 (0)541 4096987

Handy: +49 (0)152 0511 5312

Anmeldung zum Pushing Hands Treffen

Eine Anmeldung per E-Mail ist erforderlich. Bitte zusätzlich diese Anmeldung ausdrucken und schicken oder zum Treffen mitbringen. Danke 😊

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Stadt: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Freitag bis Sonntag (155,- €)

1 Tag 55,- €

2 Tage 105,- €

3 Tage 155,- €

Die Tage sind auch einzeln buchbar!

(bitte ankreuzen)

Ich komme an folgenden Tagen:

Freitag: ☐ Samstag: ☐ Sonntag: ☐

Den Betrag von.....Euro zahle ich Bar bei Beginn: ☐

Den Betrag von.....Euro habe ich auf das Konto von Hella Ebel

IBAN: DE75 2659 0025 0309 3727 00 Volksbank Osnabrück überwiesen: ☐

Ich brauche eine Quittung: ☐

Es werden auf der Veranstaltung Film- und Fotoaufnahmen gemacht und ich erkläre mich mit meiner Unterschrift auf der Anmeldung ausdrücklich damit einverstanden, gefilmt zu werden sowie damit, dass die Produzenten diese Aufnahmen veröffentlichen und kommerziell verwerten dürfen. Die Rechte am eigenen Bild überlasse ich somit den Produzenten der Aufnahmen entgeltfrei.

Ich nehme in eigener Verantwortung am Treffen teil. Bei Unfällen kann keine Haftung übernommen werden.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____