

# Ba Gua Zhang Seminar am 11./12. Februar 2012

## ***Cultivating Yin Energy in Bagua Zhang Earth (Double) + Water (Sixth) Palm Changes***

**Veranstalter: Paul Cavel, Kentish Town, London**  
**Ort: Tai Chi Schule in Neu-Ulm, Wiley, Marlene-Dietrich-Str. 1**

Paul ist ein langjähriger Schüler und Senior Student des bekannten Ba Gua, Tai Chi, Qigong und Meditations Meisters Bruce Kumar Frantzis.

Die Geschichte des Ba Gua ist über 4000 Jahre alt. Es wurde damals als Verkörperung des I Ging (das Buch der Wandlung) entwickelt um das Universum und seine Dynamiken (die 8 Energien der Veränderung, im I Ging durch die 8 Trigramme dargestellt) besser zu verstehen. Die konsequente Anwendung der 16 inneren Energieprinzipien des Qi Gong (Nei Gung) macht Ba Gua als Bewegungs- und Kampfkunst sehr effektiv.

### Voraussetzungen:

Gruppe 1 (2. Palm Change): Ba Gua Schrittarbeit. Paul kann für ein vorbereitendes Training am Freitag davor, den 10.02. gebucht werden. Gruppe 2 (6. Palm Change): Single + Double Palm Change.

Der Erdhandwechsel (Double Palm Change) ist körperlich besonders herausfordernd, indem er vor allem die innere Struktur des Körpers öffnet (z.B.: Kwa, Wirbelsäule und Organe). Der Wasserhandwechsel (Water Palm Change) trainiert hingegen ein starkes Pulsieren, welches wiederum fließend in den Erdhandwechsel übertragen werden kann. **Weitere Kursinhalte:** In die Tiefe des Körpergewebes wirkende Drehbewegungen, stärkende öffnen und schliessen Methoden, Kampfanwendungen (für die daran Interessierten), erforschen der formlosen Energie (für die fortgeschrittene Gruppe), erkunden der fließenden Energie (für die Gruppe 1).

Anfänger werden den 1. + 2. Palm Change mit den dazugehörigen inneren Prinzipien erlernen.  
Fortgeschrittene werden Yin Energie durch den 6. Palm Change trainieren.

**Unterrichtszeiten:** Sa., 10 - 13 Uhr und 15 - 17 Uhr; So., 10 – 12.30 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr  
**Kursgebühr:** Euro 195.-

Bitte möglichst **frühzeitig anmelden**. Die Teilnehmeranzahl ist auf 30 Personen begrenzt.  
Eine **Anmeldebestätigung** erfolgt nicht. Eine **Anfahrtsbeschreibung** und eine **Hotelliste** sind auf [www.TaiChi.de](http://www.TaiChi.de) ersichtlich. Es ist möglich in der Schule zu übernachten (10.- €/Nacht).  
Das Seminar wird in englischer Sprache abgehalten. Bitte die **Gebühr** bei Kursbeginn in bar bereithalten.

**Veranstalter: Paul Cavel, London NW5, Great Britain, Tel: +44 (0)7411 418018**  
Weitere Infos bei: R. Heber - E. Wörsing, Tel.: 0731-601343, Fax: -601368, Email: [mail@taichi.de](mailto:mail@taichi.de) .

✂

Anmeldung an: **Tai Chi Schule R. Heber - E. Wörsing, Büro Gambrinushof 6, 89077 Ulm**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ba Gua Seminar mit Paul Cavel am 11./12. Febr. 2012 in Neu-Ulm an.  
Meine Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_