

# TAI-CHI TCHO - La Chaux-de-Fonds – SAMSTAG – 2.November – 2019

Zeit	Grosser Saal	Balkon	Kleiner Kreis	Studio	Vô-Vietnam	Turnhalle Numa-Droz A	Turnhalle Numa-Droz B	
7.00 - 8.00				Morgenübungen <i>Maria Nedelcheva</i>				
7.00 - 8.00	Morgenübungen QIGONG im Park hinter dem Bahnhof <i>Judith Van Drooge</i>							
8.00 - 8.30	Empfang und Informationen im grossen Saal							
8.45 10.15	Taijiquan wellenartig  <i>Georges Saby</i>	Still Qigong vorgeburtliche Realität hier und Jetzt <i>Raquel Jesus</i>	Körperstruktur anhand der Stehenden Säule  <i>Almut Schmitz</i>	Taiji Qigong Shibashi  <i>Helmut Oberlack</i>	Qigong TPE Psoas Entspannungsübungen <i>Tjeerd Verbeek</i>	Säbel/Speer Anwendungen  <i>Isabelle Boitière</i>	Nachgeben und Warten  <i>Nils Klug</i>	Augenbrauen Stock - Partnerarbeit  <i>Scott Chaplowe</i>
10.30 12.00	Zentren : wie man sie fühlt und bewegt  <i>Mauro Bertoli</i>	Mühelos Schieben  <i>Epi Van de Pol</i>	Daoyin Yangsheng Gong  <i>Bob Lowey</i>	Qigong für Frauen  <i>Tamara Graf</i>	Allen Stilen gemeinsame wesentliche Bewegungen  <i>Nicole Henriot</i>	Tui-Shou Hebel Anwendungen  <i>Patrick Jeannotat</i>	Bagua chansigong  <i>Luigi Zanini</i>	Qigong 4 Elemente  <i>Jean-Luc Perot</i>
12.15	Mittagessen im grossen Saal							
14.15 16.00	Daoyin Yangsheng Gong  <i>Bob Lowey</i>	Reeling Silk  <i>Kate Wallis</i>	Sitzende Brokatübungen Auf dem Drachen über die Welt wandern... <i>Roberta Polizzi</i>		Beschädigte Lendenwirbel ? Wie heilen?  <i>Claudy Jeanmougin</i>	Allen Stilen gemeinsame wesentliche Bewegungen  <i>Nicole Henriot</i>	3 Phasen des inneren Kreise  <i>Mauro Bertoli</i>	Yang Stil basis Schwert-Technik  <i>Maria Nedelcheva</i>
16.15 17.45	Kraftfluss durch den Körper mobilisieren – Vertikale Seidenübung  <i>Almut Schmitz</i>	Qigong Tuishou zentrieren  <i>Georges Saby</i>	Selbst Entwicklung und Tai-Chi  <i>Judith Van Drooge</i>		Dynamischer Atem  <i>Jean-Luc Perot</i>	Bafa 8 Methoden  <i>Patrick Jeannotat</i>	Taiji Qigong Shibashi  <i>Helmut Oberlack</i>	Säbel/Speer Anwendungen  <i>Isabelle Boitière</i>
19.00	Aperitif und All-Star Demonstration							
20.30	Festessen und Tanz bis 01 :00 Uhr							
22.00	Das Café CHAN ist offen (im kleinen Kreis) ruhige Stimmung							



Beginner und alle



Mittelschwer



Fortgeschritten

# TAI-CHI TCHO - La Chaux-de-Fonds – SONNTAG – 3.November – 2019

Zeit	Grosser Saal	Balkon	Kleiner Kreis	Studio	Vô-Vietnam	Turnhalle Numa-Droz A	Turnhalle Numa-Droz B	
7.00 8.00				Morgenübungen <i>Maria Nedelcheva</i>				
7-8	Morgenübungen QIGONG im Park hinter dem Bahnhof <i>Luigi Zanini</i>							
8.15	Vom Entspannen zum Sinken zum Leeren	Still Qigong vorgeburtliche Realität hier und Jetzt	Qigong 6 heilende Laute von Ma Litang	Selbst Entwicklung und Tai-Chi	Qigong TPE Psoas Entspannungsübungen	Ausweiten (entwurzeln)	Schwert Fechten	Augenbrauen Stock - Partnerarbeit
10.15	<i>Epi Van de Pol</i>	<i>Raquel Jesus</i>	<i>Luigi Zanini</i>	<i>Judith Van Drooge</i>	<i>Tjeerd Verbeek</i>	<i>Nils Klug</i>	<i>Claudy Jeanmougin</i>	<i>Scott Chaplowe</i>
10.30-12.15	Ueberraschung und öffentliche Demonstration im Park							
12.30	Mittagessen im grossen Saal							
13.45 15.45	<b>Freies Push Hands</b>	Reeling Silk		Qigong für Frauen	Sitzende Brocatübungen Fortsetzung			
		<i>Kate Wallis</i>		<i>Tamara Graf</i>	<i>Roberta Polizzi</i>			
16.30-17.30	Tee und Kuchen, Abschluss im grossen Saal							



Beginner und alle



Mittelschwer



Fortgeschritten