



Hallo liebe Taijifreunde,

ich möchte Euch mit diesem Newsletter einen guten Rutsch und ein schönes neues Jahr wünschen! Rückblickend gesehen ist das Jahr doch recht schnell vergangen. Das gefühlte Tempo erhöht sich übrigens, wenn man Kinder hat, wie ich nun aus eigener Erfahrung weiß :). Aber zum Entschleunigen gibt es ja zum Glück unsere gemeinsamen Taiji-Stunden. Sie bieten immer wieder kleine Inseln der Ruhe und die Möglichkeit zum Innehalten im hektischen Alltag. Vielen Dank also an dieser Stelle, dass Ihr mit mir gemeinsam diese schönen Oasen der Erholung erschafft und ihnen durch Eure Anwesenheit Lebendigkeit verleiht! Ich freue mich schon auf viele weitere entspannte Stunden mit Euch!

Besonders schön war im vergangenen Jahr auch die **Taiji-Reise nach China**. Inzwischen habe ich es geschafft, Euch eine Auswahl der besten Bilder der Teilnehmer/Innen dieser Reise ins Netz zu stellen. Die Bilder sind wirklich toll! Es sind insgesamt 350 Bilder, auf vier Foto-Seiten verteilt. Am besten klickt Ihr auf jeder Seite auf den Diashow-Button. Dann könnt ihr euch selber durch die Bilder klicken Schaut mal rein! Es dauert nur 5-10 Minuten, und es lohnt sich: [Chinareise-2011](#)

Dazu gibt es übrigens auch einen sehr lesenswerten und unterhaltsamen Reisebericht, den die Teilnehmer/Innen dieser Reise verfasst haben. Durch den Bericht und die Bilder bekommt man wirklich das Gefühl, dabei gewesen zu sein: [Reisebericht-China 2011](#)

**Die nächste China-Reise ist übrigens für das Jahr 2013 geplant!** Für 2012 ist jedoch erst einmal geplant, dass „China“ nach Hamburg kommt! Die Seminar-Termine und Angebote mit **Meister Ma**, der im September kommen wird, stehen inzwischen auch fest (Infos siehe unten).

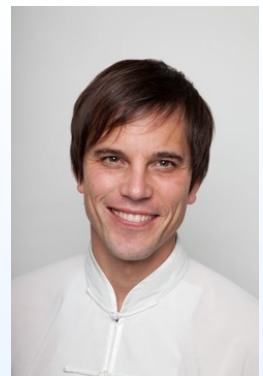
Auch das **Konzept für die Qi-Gong/Taiji-Ausbildung** habe ich fertig gestellt. Hier könnt Ihr es einsehen und herunter laden, wenn Ihr daran Interesse habt: [Grundausbildung-2012](#)

**Am 13. und am 16. Februar** beginnen wieder die Taiji-Einführungskurse! **Zum ersten Mal werde ich übrigens einen Einführungskurs um 20.30 Uhr in Altona geben** (Infos siehe unten).

Ab dem 13. Februar gibt es übrigens auch einen **Mittelstufenkurs, der bereits um 18 Uhr** in Altona-Nord (im „Kenko-Centrum“, Bahrenfelderstr. 201 a) beginnt! Dort beschäftigen wir uns dann zunächst nur mit der Kurzform und später auch mit der Langform.

**Vom 9. bis zum 27. Januar findet kein Unterricht statt, da ich im Urlaub bin!**

Zu guter Letzt habe ich einen **interessanten Clip** eines Zhaobao Meisters gefunden der, wie ich finde, recht eindrucksvoll den Anwendungsaspekt der Taiji-Form demonstriert:



Christian Spruner von Mertz  
(Jg 71) Dipl. Sozialpädagoge.  
Taiji und Qi-Gong Lehrer.  
Selbstverteidigungstrainer.

[http://www.youtube.com/watch?v=I8U8Q\\_-Di9A&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=I8U8Q_-Di9A&feature=related)

**Weitere Infos zu den Seminaren mit Meister Ma sowie zu den Einführungskursen siehe unten!**

Euer Christian

#### **Des Letters kurze Weisheit:**

„ ENTSPANNE DICH. LASS DAS STEUER LOS. TRUDLE DURCH DIE WELT. SIE IST SO SCHÖN“  
KURT TUCHOLSKY

## NEUJAHR-EINFÜHRUNGSKURSE

In den Einführungskursen werden Basisübungen der Disziplinen Taijiquan, Qi-Gong und Daoistische-Meditation vermittelt. Erlern wird eine kurze Zhaobao-Taiji-Form, bestehend aus einer Abfolge von 10 Figuren (Miniform). Ausserdem wird auch mit der Kurzform die aus 27 Figuren besteht begonnen. Einfache Qi-Gong-Übungen und Daoistische Meditations- und Entspannungstechniken fließen mit in den Unterricht ein.

**Montag den 13.2.12 (bis 23.4.12)** von 20.30 Uhr- 22.00 Uhr in der Karolinenstr. 7-9 (20357 HH) im Studio "[Lichtung](#)" im „Zorbas Garten“ im Hinterhof. Ausgang B im 2. Stock.

**Donnerstag den 16.2.12 (bis 19.4.12)** von 18.00-19.30 Uhr im "[HAUS DREI](#)", in der Hospitalstr 107 (22767 HH) in Altona.

#### **Kursgebühren:**

130,- Euro für den Einführungskurs (10 Termine à 1,5 Std. inklusive Begleitheft) Bis zu 80,- € Kostenerstattung über die gestz. Krankenkassen möglich.

**Info und Anmeldungen:** [mail@christian-spruner.de](mailto:mail@christian-spruner.de) [www.christian-spruner.de](http://www.christian-spruner.de) Tel. 040/99993155 H: 01792292631

## SEMINARE MIT MEISTER MAYAOXIAN



Meister Ma Yaoxian kommt im **September 2012** zum dritten Mal nach Hamburg und gibt vom **7.9.12-24.9.** Seminare im Zhaobao-Taiji! Zum ersten mal unterrichtet er dann auch eine **Taiji-Schwertform!** Ma Yaoxian (geb.1960, 12. Generation Zhaobao-Taiji) begann mit 27 bei seinem Lehrer Guo Dajun (Schüler von Zheng Wuqing) mit dem Zhaobao-Taijiquan. Er leitete lange Jahre den Sicherheitsdienst eines Hotels in Xian und verbringt viel Zeit mit dem Unterrichten und Training im Park. Mit tänzerischer Leichtigkeit und sehr anmutigen und ästhetischen Bewegungen durchläuft Meister Ma sehr flüssig und geschmeidig, auf seine ganz eigene und einmalige Art, die Taiji-Form. Seine Fähigkeiten im Pushing-Hands sind beeindruckend und befinden sich auf sehr hohem Niveau. Ein Seminar mit Ma Yaoxian ist für jeden ein Bereicherung und Inspiration für die eigene Taiji-Praxis. Um einen Eindruck zu bekommen klicke auf:

[demo-movie-ma-yaoxian.mov](#) (Du benötigst dafür Quick-Time <http://www.apple.com/quicktime/download/> )

**Freitag und Samstag 7.9.-8.9.** von 10.00-13.00 Uhr und von 14.30-17.30 Uhr **Taiji-Kurzform** (27. Figuren). Keine Vorkenntnisse nötig!

**Sonntag bis Montag 9.9.-10.9.** von 10.00-13.00 Uhr und von 14.30-17.30 Uhr **Taiji-Langform** (81. Figuren). Voraussetzung: Kenntnis der Kurzform.

**Dienstag 11.9. Vormittag:** von 9.00-10.30 Uhr **Langform-Vertiefung**, von 10.45-12.15 Uhr **Partnerübungen**. Im Stadtpark (Nur bei gutem Wetter)!

**Mittwoch 12.9. Vormittags** von 9.00-10.30 Uhr **Langform-Vertiefung**, von 10.45-12.15 Uhr **Partnerübungen**. Im Stadtpark (Nur bei gutem Wetter)!

**Donnerstag 13.9. Vormittags** von 9.00-10.30 Uhr **Langform-Vertiefung**, von 10.45-12.15 Uhr **Partnerübungen**. Im Stadtpark (Nur bei gutem Wetter)!

**Freitag bis Montag 14.-17.9.** von 10.00-13.00 Uhr und von 14.30-17.30 Uhr **Taiji-Schwertform**. Keine Vorkenntnisse nötig!

**Dienstag 18.9. Vormittags** von 9.00-10.00 Uhr **Langform-Vertiefung**, von 10.15-11.15 Uhr **Schwertform-Vertiefung**. 11.30-12.30 Uhr **Partnerübungen**. Im Stadtpark (Nur bei gutem Wetter)!

**Mittwoch 19.9. Vormittags** von 9.00-10.00 Uhr **Langform-Vertiefung**, von 10.15-11.15 Uhr **Schwertform-Vertiefung**. 11.30-12.30 Uhr **Partnerübungen**. Im Stadtpark (Nur bei gutem Wetter)!

**Donnerstag 20.9. Vormittags** von 9.00-10.00 Uhr **Langform-Vertiefung**, von 10.15-11.15 Uhr **Schwertform-Vertiefung**. 11.30-12.30 Uhr **Partnerübungen**. Im Stadtpark (Nur bei gutem Wetter)!

**Samstag und Sonntag 22.+23.9.** von 10.00-13.00 Uhr und 14.30-17.30 **Anwendungen aus der Form (Partnerübungen)**

**Kosten:**

Pro Tag (Fr-Mo 10-17.30 Uhr): € 120,-

Pro 1 Std. € 10,- (gilt nur für die Stunden im Park: Dienstags, Mittwochs und Donnerstags!)

Für den 5-8 Tag gibt es 10,-€ Rabatt pro Tag

Für den 9-10 Tag gibt es 20,- € Rabatt pro Tag

**Frühbucherrabatt:**

Bei einer Anmeldung bis zum **31.Mai 2012** gibt es 10,-€ Rabatt pro angemeldeten Tag!

**Info und Anmeldungen:** [mail@christian-spruner.de](mailto:mail@christian-spruner.de) Tel. 040/99993155 H: 01792292631