

Kursangebot

Mo: 10:30 - 12:00
Taijiquan und freie Bewegung
19:30 - 21:00
Partnerübungen des Taiji (Tuishou)

Di: 16:15 - 17:00
musikalische Früherziehung
18:00 - 19:30
Taijiquan nach Cheng Man Ching (Roberta)
20:00 - 22:00
Cheng Hsin Taijiquan

Mi: 08:45 - 10:15 / 19:00 - 20:30
Taijiquan nach Cheng Man Ching (François)
10:30 - 12:00
Taijiquan und freie Bewegung
16:15 - 17:00
musikalische Früherziehung
19:30 - 21:30
Taijiquan nach Ma Tsun Kuen

Fr: 10:30 - 12:00
Taijiquan und freie Bewegung
18:30 - 19:45
Taijiquan-Qigong-Meditation
20:00 - 21:30
Schwertkampf und Taijiquan

Sa: 11:00 - 12:00
Taijiquan nach Cheng Man Ching (Meinhard)

Kostenloses Probetraining jederzeit möglich
Körperarbeit und Massage nach Vereinbarung

Holstenstraße 182
22765 Hamburg
Tel: 040/55562961
(Montag und Freitag 09:00 - 10:00)
www.honc.de/taiji
Stand: Juni 2006

Kursangebot

Mo: 10:30 - 12:00
Taijiquan und freie Bewegung
19:30 - 21:00
Partnerübungen des Taiji (Tuishou)

Di: 16:15 - 17:00
musikalische Früherziehung
18:00 - 19:30
Taijiquan nach Cheng Man Ching (Roberta)
20:00 - 22:00
Cheng Hsin Taijiquan

Mi: 08:45 - 10:15 / 19:00 - 20:30
Taijiquan nach Cheng Man Ching (François)
10:30 - 12:00
Taijiquan und freie Bewegung
16:15 - 17:00
musikalische Früherziehung
19:30 - 21:30
Taijiquan nach Ma Tsun Kuen

Fr: 10:30 - 12:00
Taijiquan und freie Bewegung
18:30 - 19:45
Taijiquan-Qigong-Meditation
20:00 - 21:30
Schwertkampf und Taijiquan

Sa: 11:00 - 12:00
Taijiquan nach Cheng Man Ching (Meinhard)

Kostenloses Probetraining jederzeit möglich
Körperarbeit und Massage nach Vereinbarung

Holstenstraße 182
22765 Hamburg
Tel: 040/55562961
(Montag und Freitag 09:00 - 10:00)
www.honc.de/taiji
Stand: Juni 2006

CAME

Laden für innere
und äußere Bewegung



Kampf- und Bewegungskunst

CAME

Laden für innere
und äußere Bewegung



Kampf- und Bewegungskunst

Taijiquan nach Ma Tsun Kuen

Eine traditionelle chinesische Kampfkunst nach argentinischer Art.

Auf der Suche nach fokussierter Entspannung und weicher Struktur. Vorkenntniss erforderlich. Einzelstunden bei körperlicher Einschränkung.

Carola van Scherpenberg tel: 0163 - 8193920

Taijiquan nach Cheng Man Ching (Roberta)

Im Rahmen der schönen, fließenden Bewegungen der Cheng Man Ching Form arbeiten wir an Gleichgewicht und Zentrierung, Entspannung und Ausdehnung, Geschmeidigkeit und Struktur.

Zwischen Meditation und Selbstverteidigung.

Roberta Polizzi tel: 040 - 4102132

Taijiquan und freie Bewegung

Grundlagen der Bewegung aus dem Taijiquan und der äußeren Kampfkünste.

In der Hauptsache Partnerübungen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Meinhard Habib e-mail: z@honc.de

Partnerübungen des Taijiquan (Tuishou)

Wenn oben und unten sich gegenseitig folgen, ist es für das Gegenüber schwierig anzugreifen.

Hafte, verbinde, füge zusammen und folge

Laß die Verbindung nicht abreißen und

vermeide Widerstand.

(Ausschnitt aus einem alten chinesischen Text)

Meinhard Habib e-mail: z@honc.de

Schwertkampf und Taijiquan

Spielerisch den Umgang mit dem Schwert erlernen.

Anwendungen aus dem Schwertkampf auf Grundlage von Taijiquanprinzipien.

Meinhard Habib e-mail: z@honc.de

Taijiquan nach Cheng Man Ching (Francois)

Körpermechanik verstehen: Das Gleichgewicht üben, sich der Erde anvertrauen.

Kommunikation reflektieren: Den Kontakt zum Anderen aufnehmen, Klarheit in der Begegnung.

François Huguenin tel: 040 - 43188743

Cheng Hsin Taijiquan nach Peter Ralston (Klaus)

Wie keine zweite Kunst vermag Taiji in eine wache und aufmerksame Gelassenheit zu versetzen. In der Form liegt die Möglichkeit mit entspannter und kraftvoller Bewegung aus dem Körperzentrum zu spielen und zu experimentieren.

Klaus-Heinrich Peters tel: 040 - 406459

Taijiquan-Qigong-Meditation

„Der erste Schritt einer wunderbaren Reise von tausend Meilen für ein langes, gesundes und glückliches Leben“

Yong Lak Schoonbrodt tel:040 - 23491878

Esalen Massage

Gezieltes Arbeiten an der Auflösung von Verspannungen bzw. an energetischem Ausgleich mit dem Ziel von gesteigertem Wohlbefinden, Vitalität, Ausgeglichenheit und Schmerzlinderung.

Termine nach Absprache

Meinhard Habib e-mail: z@honc.de

Jazz- und Popgesangsunterricht

Anke Fischer tel: 0174 - 5400810

Gesangsstudium am Musikseminar Hamburg

Jazz- und Popgesangsintensivkurs Hamburg School of Music

Sängerin beim Landesjugendjazzorchester

"Jazzessence"

Eigene Bandprojekte: Lisa Bonita und Quint-A-Sense

musikalische Früherziehung

Richtet sich an Kids von 4-6 Jahren, in spielerischer Weise werden die Kinder in den Bereichen Singen und Sprechen, Musik und Bewegung und Instrumentalkunde an die Musik Herangeführt

Anke Fischer tel: 0174 - 5400810

Hamburg School of Music

Taijiquan nach Ma Tsun Kuen

Eine traditionelle chinesische Kampfkunst nach argentinischer Art.

Auf der Suche nach fokussierter Entspannung und weicher Struktur. Vorkenntniss erforderlich. Einzelstunden bei körperlicher Einschränkung.

Carola van Scherpenberg tel: 0163 - 8193920

Taijiquan nach Cheng Man Ching (Roberta)

Im Rahmen der schönen, fließenden Bewegungen der Cheng Man Ching Form arbeiten wir an Gleichgewicht und Zentrierung, Entspannung und Ausdehnung, Geschmeidigkeit und Struktur.

Zwischen Meditation und Selbstverteidigung.

Roberta Polizzi tel: 040 - 4102132

Taijiquan und freie Bewegung

Grundlagen der Bewegung aus dem Taijiquan und der äußeren Kampfkünste.

In der Hauptsache Partnerübungen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Meinhard Habib e-mail: z@honc.de

Partnerübungen des Taijiquan (Tuishou)

Wenn oben und unten sich gegenseitig folgen, ist es für das Gegenüber schwierig anzugreifen.

Hafte, verbinde, füge zusammen und folge

Laß die Verbindung nicht abreißen und

vermeide Widerstand.

(Ausschnitt aus einem alten chinesischen Text)

Meinhard Habib e-mail: z@honc.de

Schwertkampf und Taijiquan

Spielerisch den Umgang mit dem Schwert erlernen.

Anwendungen aus dem Schwertkampf auf Grundlage von Taijiquanprinzipien.

Meinhard Habib e-mail: z@honc.de

Taijiquan nach Cheng Man Ching (Francois)

Körpermechanik verstehen: Das Gleichgewicht üben, sich der Erde anvertrauen.

Kommunikation reflektieren: Den Kontakt zum Anderen aufnehmen, Klarheit in der Begegnung.

François Huguenin tel: 040 - 43188743

Cheng Hsin Taijiquan nach Peter Ralston (Klaus)

Wie keine zweite Kunst vermag Taiji in eine wache und aufmerksame Gelassenheit zu versetzen. In der Form liegt die Möglichkeit mit entspannter und kraftvoller Bewegung aus dem Körperzentrum zu spielen und zu experimentieren.

Klaus-Heinrich Peters tel: 040 - 406459

Taijiquan-Qigong-Meditation

„Der erste Schritt einer wunderbaren Reise von tausend Meilen für ein langes, gesundes und glückliches Leben“

Yong Lak Schoonbrodt tel:040 - 23491878

Esalen Massage

Gezieltes Arbeiten an der Auflösung von Verspannungen bzw. an energetischem Ausgleich mit dem Ziel von gesteigertem Wohlbefinden, Vitalität, Ausgeglichenheit und Schmerzlinderung.

Termine nach Absprache

Meinhard Habib e-mail: z@honc.de

Jazz- und Popgesangsunterricht

Anke Fischer tel: 0174 - 5400810

Gesangsstudium am Musikseminar Hamburg

Jazz- und Popgesangsintensivkurs Hamburg School of Music

Sängerin beim Landesjugendjazzorchester

"Jazzessence"

Eigene Bandprojekte: Lisa Bonita und Quint-A-Sense

musikalische Früherziehung

Richtet sich an Kids von 4-6 Jahren, in spielerischer Weise werden die Kinder in den Bereichen Singen und Sprechen, Musik und Bewegung und Instrumentalkunde an die Musik Herangeführt

Anke Fischer tel: 0174 - 5400810

Hamburg School of Music