

# Ba Gua Chang Seminar am 13./14. Febr. 2010

## Der 1. und 5. Palm Change

**Veranstalter: Paul Cavel, Frankreich**

**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.

Das dynamische Training des Ba Gua ist sehr schön anzusehen und stärkt und entspannt gleichzeitig sehr umfassend und tiefgehend Körper und Geist des Menschen. Der Übende geht dabei im Kreis mit stetigen Richtungsänderungen (Palm Change dt. Hand-Wechsel genannt). 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. Es beinhaltet ein Meditations-System, welches heute ausserhalb der Energy Arts Lehren des Bruce Frantzis fast unbekannt ist.

**In diesem Seminar** wird Paul die Wasser-Version des 1. Hand-Wechsel (Swimming Dragon) und zusätzlich für Fortgeschrittene den 5. (Feuer) Hand-Wechsel (Black Dragon strikes with its tail) unterrichten. Diese Hand-Wechsel trainieren den Körper auf unterschiedliche Art. Der 1. Hand-Wechsel bringt mehr Bewegungsfluss in das Ba Gua und der 5. Hand-Wechsel macht das Ba Gua durch kräftige dreh- und spiralförmige Bewegungen energievoller. Das Üben beider Palm Changes und deren innere Prinzipien kann Blockaden in verschiedenen Körperbereichen z. B. in Muskeln, Bindegewebe, Sehnen und Bändern lösen, den Kreislauf stärken, tief sitzende Spannungen lösen, Emotionen und den Geist beruhigen und den Körper langsam aber sicher unglaublich flexibel, stark und entspannt machen.

**Unterrichtszeiten:**

**Sa., 10-12.30 Uhr und 15-17.30 Uhr, So., 10-12 Uhr und 14.30-16.30 Uhr**

**Kursgebühr:**

**Euro 195.-** (für Mitglieder der Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm € 180.-)

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, Kerzoze, 22110 Mellionec, France, Tel.: 0033-296-242468**

Weitere Infos bei: R. Heber - E. Wörsing, Tel.: 0731-601343, Fax: -601368, Email: [mail@taichi.de](mailto:mail@taichi.de).



### **Anmeldung für das Ba Gua Seminar mit Paul Cavel am 13./14. Februar 2010**

**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 13./14. Febr. 2010 in Neu-Ulm an. Meine Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung.

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