

## Tai Chi Chuan Ausbildung

### Einleitung

Tao-ismus – ist für mich persönlich keine Religion, sondern eine Lebensphilosophie. Taoismus steht hier stellvertretend für ein natürliches Leben. Die ursprünglichen Taoisten kamen aus China und waren sehr exakte Beobachter der Natur. Die Gesetzmäßigkeiten in der Umwelt haben sie geschickt auf sich selber angewandt und lebten im Einklang mit sich und der Welt. Zumindest versuchten sie es.

Taoisten oder naturverbundene Menschen gab und gibt es aber in allen Traditionen, in allen Kulturen, überall auf der Erde. Taoismus ist in diesem Fall ein

verallgemeinernder Begriff, wobei gerade die chinesische Kultur eine Vielzahl an herausragenden taoistischen Persönlichkeiten hervorgebracht hat und mit ihnen ein Wissen um Ernährung, Meditation, körperlicher Bewegung, Sexualität, Kampfkunst und vielen anderen Dingen.

Das Bemühen nach Natürlichkeit steckt in uns allen. Es gibt keinen Lebensbereich, der nicht davon tangiert wird. Wer wünscht sich nicht Balance, Gelassenheit, Unbeschwertheit, Vitalität, Vertrauen, Herzlichkeit und Liebe?

Die Kunst das eigene Leben zu meistern oder das Leben, welches man führt, zu einer Kunst zu erheben ist ein aufregendes Unterfangen. Da Leben nicht nur 8 Stunden am Tag passiert, kann man eigentlich alle Bereiche des Lebens zur Kunst erklären. Ob wir dazu „Tao der Bewegung“, „Tao der Nacht“, „Tao der Musik“, „Tao des Pilgerns“, „Tao der Meditation“ etc. sagen oder einfach nur versuchen die einzelnen Bereiche unseres Lebens in Einklang zu bringen, ist eigentlich egal. Es geht nicht so sehr um Etikette, sondern um Inhalte, um Ideen, wie man mehr Lebensqualität mit Hilfe spezieller Übungen gewinnt.



Also ganz konkret, ob wir nun sitzen, liegen, stehen oder laufen, gewisse Grundprinzipien der Körperausrichtung können permanent angewandt werden. D.h. wir können versuchen unseren Körper wieder mehr zu spüren, bewusster zu atmen, klarer zu sehen oder innerlich loszulassen und zwar 24 Stunden am Tag/Nacht. „Tao“ signalisiert, dass es sich um eine Methode handelt, die dies ermöglicht. Einen „Weg“, der quasi nicht mehr verlassen wird, weil er sich stimmig anfühlt und uns wacher werden lässt. Also, was ist Dein Tao?

Das herauszufinden ist gar nicht so einfach, da viele von unseren Denkmustern aufdoktriniert wurden – andere haben uns gesagt was richtig ist, was man zu tun hat und was nicht. Wer definiert eigentlich richtig und falsch, gut und böse, sinnhaft und sinnlos?

Dies kann man nur selber tun, indem man ehrlich zu sich selber ist und hinterfragt, was man wirklich erleben möchte und nicht so sehr die Rolle spielt, die andere für einen vorgesehen haben. Die persönliche Entdeckungsreise erfordert neben Ehrlichkeit auch Durchhaltevermögen und Humor, dann können wir unser Potential voll entfalten.

Eine positive Grundeinstellung hilft uns mehr Menschlichkeit zuzulassen. Allerdings ist das Streben nach Perfektion zum Scheitern verurteilt, wenn überhöhte „unmenschliche“ Normen angesetzt werden.

Es geht in diesem Zusammenhang darum, die Natürlichkeit des Mensch-Seins wieder zu empfinden und nicht um Übernatürlichkeit oder extreme Massstäbe sich selber aufzuerlegen, wie z.B. ein Superheld sein zu müssen/zu wollen. Der Mensch ist nicht perfekt und doch kann man an sich arbeiten, es ist nicht so sehr das Streben nach Vollkommenheit, als vielmehr die Sehnsucht bei sich selber anzukommen, sich zu akzeptieren, das Leben zu akzeptieren, die Natur zu akzeptieren und damit die eigene Existenz.

Taoismus ist pragmatisch und verhilft zu mehr Balance, ob es einen „besseren“ Menschen aus einem macht, kann jeder für sich selbst herausfinden und beurteilen. Im Kern lehrt uns das Tao auch Einfachheit.

Im Prinzip sind die Übungssäulen, wie Bausteine, die ein komplettes Gebäude ergeben oder wie Zahnräder, die ineinander greifen – letztendlich geht es, um den Fluss in allen Lebensbereichen.

Oft mag man sich Ruhe wünschen und dennoch es ist nicht die Pause, die man ersehnt oder die Stopptaste, sondern das Fließen lassen, die Mühelosigkeit im Dasein, das Gefühl grenzenloser Freiheit und Zufriedenheit mit dem was da ist.

So paradox es klingen mag – strenggenommen gibt es keinen Stillstand – alles ist Bewegung, alles verändert sich. Manche Dinge langsam, kaum merkbar, andere rasant schnell. Die Natur lebt und daher ist sie in Bewegung.

Deswegen ist es ein spannendes Unterfangen, selber Blockaden und innere Widerstände aufzulösen, um wieder voll am Leben teilzuhaben. Tai Chi Chuan bietet hierbei einen ganz konkreten und nachvollziehbaren Übungsweg zur eigenen Mitte.

Auf dieser Entdeckungsreise biete ich Interessierten gerne meine Hilfe an.

## Das Ausbildungsteam



### Über den Ausbildungsleiter Kai Schoppe

Ich bin 1973 geboren und übe seit 1993 Tai Chi Chuan, Qi Gong und Meditation. Ich habe im Verlauf der Jahre mich im Taekwon-Do und anderen Kampfkünsten versucht – gelandet bin ich als Tai Chi und Qi Gong Lehrer mit eigener Schule, die ich seit 2001 hauptberuflich betreibe.

Seit 1998 erforsche ich systematisch die Welt der Träume und des Schlafens. Ich nenne diese Übungspraktik „Tao der Nacht“ oder „Traum Yoga“ und gebe hierin seit 2004 auch Kurse.

Zusammen mit meiner Frau und meinen Kindern lebe ich eher zurückgezogen im Taunus, unterrichte aber weiterhin in Wiesbaden an meiner Schule.

In der heutigen Zeit sind Ehrlichkeit und Transparenz leider nicht immer anzutreffen, deswegen kann man bei mir alles einsehen, was ich wann, wo und wie gemacht habe. Eine ausführliche Liste meiner Weiterbildungen findet man unter <http://www.tai-chi-wiesbaden.de/kaiausfuehrlich.htm>

Ich fühle mich heute vitaler und fitter als vor 10 Jahren. Somit erkenne ich den Wert der Übungen an, die ich von meinen Lehrer/innen lernen durfte. Heute fühle ich mich als junger Mann und dieses Empfinden, dass man Prozesse auch umkehren kann – in Richtung Leben, in Richtung Fluss, in Richtung Vitalität und Freude - ja das möchte ich mit Interessierten teilen. Wir können unabhängig vom physischen Alter wieder lebendiger werden und auch emotional ist man fähig erwachsen zu werden und alte Wunden zu heilen. Ebenso ist geistige Klarheit eine Fertigkeit, an der man unabhängig vom physischen Alter feilen kann.

Ich finde es faszinierend sich positive Ziele zu setzen und das in uns steckende Potential zur Entfaltung zu bringen – wenn ich anderen dabei behilflich sein kann, freue ich mich darüber sehr.

Unterstützt wird die Ausbildung durch Gastdozenten, -innen.

### Katrin Schoppe

Sozialpädagogin, Gerontologin und systemische Familienstellerin

Katrin Keller bringt ihr Fachwissen über Pädagogik mit in die Ausbildung zum / zur Tai Chi Chuan Kursleiter/in ein. Ihre Erkenntnisse über die Alternswissenschaften und Generationsforschung bereichern die Ausbildung. Ferner werden Gruppendynamische und Systemische Aspekte den angehenden Kursleiter/Innen näher gebracht.

## Das Ausbildungsteam

Weitere Gastdozenten:

Andreas Beher

Heilpraktiker und Osteopath

Seit 2000 praktiziert Andreas Beher Tai Chi Chuan und Qi Gong. Er ist ausgebildeter Heilpraktiker und Osteopath mit eigener Praxis. Sein Wissen über Anatomie und Physiologie unterstützt im besonderen Maße den theoretischen Background, warum und wie Tai Chi Chuan und Qi Gong als Gesundheitsübungen wirken.

Dr. Klaus Birker

Arzt für Allgemeinmedizin, Akupunkteur und Buchautor über traditionelle chinesische Medizin

Klaus Birker verfügt über eine langjährige Erfahrung in Tai Chi Chuan. Er ist Mitautor des Buches: "Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde: Eine Einführung in die ganzheitliche Chinesische Medizin. Grundlagen, Diagnosen und Wege der Behandlung". In seinen Workshops, die er an der Tai Chi Schule Wiesbaden anbietet, geht er im Detail auf die Heilwirkung und die Behandlungsmethoden der traditionellen chinesischen Medizin ein.

Dr. Julia Kleinhenz

Ärztin für TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Buchautorin über traditionelle chinesische Medizin

Julia Kleinhenz ist Buchautorin über die chinesische Ernährungslehre und gibt in regelmäßigen Abständen Workshops an der Tai Chi Schule über die 5 Wandlungsphasen.



## Allgemeines zum Thema Ausbildungen

Ich habe mit 6 Jahren angefangen Blockflöte zu spielen, mit 10 Jahren durfte ich dann endlich Trompete lernen. 10 Jahre später habe ich angefangen in einer Musikband zu spielen – vorher habe ich Erfahrungen im Schulorchester und bei verschiedenen kleineren Projekten gemacht. Geübt habe ich meistens täglich 30 Minuten oder mehr. Später lernte ich zusätzlich noch Saxophone. Ich habe jahrelang wöchentlichen Unterricht in den jeweiligen Instrumenten genommen und später auf mehreren CDs/LPs/Singles mitgewirkt. Bei weit über 100 Auftritten im gesamten Bundesgebiet, sowie in England und Polen durfte ich tolle Erfahrungen sammeln.

Ich habe nie jemanden Trompete oder Saxophone beibringen wollen und um ehrlich zu sein, hätte ich mich unwohl dabei gefühlt, es ernsthaft tun zu wollen. Es wäre für mich unstimmig gewesen, mit den Fähigkeiten, die ich erworben hatte, andere darin zu unterrichten.

Man kann sich jetzt fragen, was das mit einer Tai Chi Chuan Ausbildung zu tun hat.

Heutzutage muss ja alles schnell gehen – Ausbildungen über das Internet, bisschen live Korrekturen und “zack” geht es ans Unterrichten. Beim Trompete spielen würde jeder merken, was man kann und was nicht. Im Bereich Qi Gong und Tai Chi (ich behaupte mal im Yoga ist es ähnlich) merkt ein Laie den Unterschied nicht. Genauso haben viele Lehrer/innen und Kursleiter/innen keine Ausbildung genossen, die es ihnen ermöglicht, die eigenen Defizite bewusst wahrzunehmen.

Die Tai Chi Schule Wiesbaden ist Mitglied im DDQT (Deutscher Dachverband für Qi Gong und Tai Chi Chuan) und erfüllt deren Ausbildungsrichtlinien.

Mir geht es nicht darum anzuprangern und zu lamentieren, sondern einfach selber etwas Konstruktives zu der unübersichtlichen Ausbildungssituation beizutragen.

### Zielsetzung und Beweggründe für die Ausbildung zum / zur Kursleiter/in im Tai Chi Chuan

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl an Ausbildungsangeboten im Bereich Tai Chi Chuan Für einen Aussenstehenden ist es schwierig den Überblick zu bewahren und letztenendes herauszufinden, welche Ausbildung zu einem passt und einen tatsächlich weiterbringt.

Die Ausbildung an der Tai Chi Schule Wiesbaden schafft die Grundlage, um mit gutem Gewissen Kurse im Tai Chi Chuan Kurse durchzuführen und dabei über eine solide Basis zu verfügen. Theorie und Praxis erfahren einen gleichwertigen Anteil, sodass die Übungen nicht nur korrekt ausgeführt, sondern auch inhaltlich erläutert werden können und deren Effekt bei richtiger Anwendung fühlbar gemacht wird.

Völlig losgelöst vom Wunsch eigene Kurse anzubieten, vermittelt die Ausbildung das Rüstzeug, um auch bei fortgeschrittenen Lehrer/innen zu lernen. Es ist immer wieder zu beobachten, dass Kurse bei Tai Chi Lehrern/Meistern zwar gerne besucht werden, doch oft nur bruchstückhaft verstanden und in die eigene Übungspraxis integriert werden können, da die dafür notwendige Basis einfach fehlt. Natürlich kann die Ausbildung auch zum intensiven Eigenstudium genutzt werden, ohne dass man danach unterrichtend tätig wird.



Bei der Ausbildung geht es insbesondere darum, das spezifische am Tai Chi zu erkennen, gegenüber anderen Bewegungs- und Kampfkunstsarten.

## Einführung Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampfkunst. Zusammengesetzt aus den Wörtern "Tai Chi" (= Erhabene Letzte oder Höchste Unendlichkeit) und "Chuan" (= Faust) kann es demnach mit "höchstes Prinzip des Faustkampfes" übersetzt werden.

Im Grunde basiert Tai Chi Chuan auf drei Säulen, die miteinander verknüpft worden sind, nämlich dem Qi Gong, der Anwendung von philosophischen taoistischen Prinzipien und Kampfbewegungen wie sie auch in anderen Kampfkunstarten angewandt werden.

Es gibt unterschiedliche Tai Chi Chuan Stile, die sich im Verlauf der letzten zweihundert Jahre entwickeln haben. Die bekanntesten sind der Chen Stil von dem die anderen Stile entwickelt worden sind. Der Yang und der Wu Stil sind ebenfalls heutzutage sehr populär, wie das Tai Chi Chuan ganz im allgemeinen sich wachsender Beliebtheit erfreut. So praktizieren weltweit Millionen von Menschen diese Bewegungskunst, in erster Linie zur „wieder Herstellung“ oder Erhaltung der eigenen Gesundheit.

Der Kampfaspekt des Tai Chi Chuans ist etwas in den Hintergrund geraten, wird aber benötigt um diese Kunst wirklich zu verstehen.

Neben verschiedenen Solo-Formen die alleine gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden, gibt es noch Tai Chi Waffenformen (z.B. Schwert und Säbel) sowie Partnerübungen.

Alle Tai Chi Stile basieren auf einem genauen und fundierten Körperverständnis und eine entspannte Art und Weise die eigene Physis zu bewegen.

Das Vorbild ist hier „zu sein wie Wasser“, die Bewegungen sind sanft, durchdringend, immer in Bewegung und ausbalanciert.

In alten Schriften wird es folgendermaßen auf den Punkt gebracht:

"Wer Tai Chi Chuan übt, wird gelassen wie ein Weiser, stark wie ein Krieger und geschmeidig wie ein Kind."



## Ausbildung zur/zum Tai Chi Chuan Kursleiter/in

Als Grundlage der Ausbildung dient die lange Yang Stil Tai Chi Chuan Form. Diese Bewegungsabfolge wird in drei Teile unterteilt – Erde – Himmel – Mensch. Die gesamte Form dauert je nach Ausführungsgeschwindigkeit ca. 20 – 25 Minuten. Hier wird schon der Unterschied zu den meisten Qi Gong Übungen ersichtlich, die viel kürzer im Zeitumfang sind. So dauert das Erlernen des reinen Bewegungsablaufes im Tai Chi Chuan ca. 1 – 2 Jahre. Dies ist bei der Gesamtdauer der Ausbildung zu berücksichtigen, falls keine oder nur wenig Vorkenntnisse auf Seiten des Kursleiters vorhanden sind. Mit anderen Worten, wenn man nicht schon eine Tai Chi Form verinnerlicht hat, so ist es völlig unrealistisch in 2 Jahren den Abschluss zum Kursleiter/in zu erlangen, hier sind sicherlich eher 4 Jahre einzukalkulieren.

Eine korrekte Ausführung der Form ist unabdinglich, will man in den Genuss der gesundheitlichen Benefits des Tai Chis kommen und die Anwendungen in einer kämpferischen Auseinandersetzung verstehen.

Es geht bei der Ausbildung jedoch nicht nur darum, äusserlich hübsche Bewegungen auszuführen, sondern den Kern des Tai Chi Chuans zu verstehen. Hierbei dient die Form als Container der mit den Tai Chi Prinzipien (s. Seite 8) gefüllt wird.

Gerade im Vergleich zu anderen Bewegungsarten und Kampfkünsten besticht das Tai Chi durch ein sehr feines „Körpertuning“, wobei auf harte Anspannungen im Bereich der Muskeln verzichtet wird. Die Tai Chi Bewegungen werden zwar langsam eintrainiert, um ein höchst mögliches Mass an Koordination und Körperbewusstheit zu erlangen, sie können aber auch, im Sinne einer Kampfanwendung, schnell ausgeführt werden. In jedem Fall sucht man den Fluss und eine Mühelosigkeit in der Ausbreitung der Bewegungen.

Durch Tai Chi Chuan bekommt der/die Praktizierende eine Möglichkeit wieder Balance und Vitalität zu erlangen, gleichzeitig stellt es natürlich eine Herausforderung dar, im Hinblick auf eine Gesellschaft, in der Körperanspannungen und Stress zum Alltag gehören. Die Gefahr besteht, dass gewöhnliche Bewegungsmuster unreflektiert und ungefühl beim Tai Chi übernommen werden und als solche nicht erkannt werden. Daher liegt ein Schwerpunkt in der Ausbildung, das spezifische an Tai Chi Bewegungen wirklich spürbar und erlebbar zu machen.



Tai Chi Chuan Prinzipien beinhalten unter anderem:

- ⊗ die Art der Körperhaltung und Körperausrichtung
- ⊗ Atmung
- ⊗ die Art der Bewegung, in Bezug auf Gelenke, Muskulatur, Bindegewebe, Sehnen und Bänder, sowie innerer Organe
- ⊗ das Fühlen und Bewegen von wichtigen physischen und energetischen Punkte/Regionen
- ⊗ Energie (Qi) spüren, bewegen, verteilen, aufnehmen und abgeben
- ⊗ das Fühlen und Auflösen von Bewegungsblockaden
- ⊗ die Arbeit mit dem unteren Dantien
- ⊗ die Verbindung zwischen Körper- und Geistbewusstsein
- ⊗ die Wirkweisen des Tai Chi Chuans auch auf emotionaler und mentaler Ebene
- ⊗ die 13 Positionen im Tai Chi Chuan
- ⊗ Verständnis der „Tai Chi Klassiker“





## Ausbildungsübersicht

Die Ausbildung öffnet das Tor zur Welt des Tai Chi Chuans und ermöglicht mit entsprechender Übung auch tiefere Einblicke und Erfahrungen zu sammeln.

Bei der Ausbildung an der Tai Chi Schule Wiesbaden hat man die Möglichkeit aus verschiedenen Modulen zu wählen und sich individuell ausbilden zu lassen, gleichzeitig geht man keine besonderen Verpflichtungen ein. Man hat die Möglichkeit, die Module einzeln zu buchen und zu bezahlen. Pro Modul fallen hierbei Kosten in Höhe von 100,- Euro an. Es gibt dadurch keinen Ausbildungsvertrag, der sich über mehrere Jahre hinwegzieht. Als Angebot kann man auch 5 Module für 450,- Euro oder alle 12 Module für insgesamt 1000,- Euro auf einmal bezahlen.

Ferner gibt es auch keine Garantie, dass man nach 2 Jahren Tai Chi Kursleiter/in sein wird. Was zählt sind hierbei nicht die besuchten Workshops und Seminare, sondern die eigene Übungspraxis und die dadurch erworbenen Fähigkeiten in Theorie und Praxis. Letztenendes zählt das Können.

Die Tai Chi Schule Wiesbaden möchte hierbei ganz bewusst dem gängigen Trend entgegen wirken und setzt auf Qualität und nicht auf schnelles, oberflächliches Erlernen einer Bewegungsabfolge, die dann fälschlicherweise als Tai Chi bezeichnet wird.

Dies betrifft auch die Grösse der Ausbildungsgruppe, die bei max. 8 Personen liegt. Nur so ist eine individuelle Betreuung und Förderung jeder Teilnehmerin / jedes Teilnehmers möglich.

Alle Inhalte die unterrichtet werden, lassen sich nachvollziehen. Transparenz und Ehrlichkeit sind uns wichtig. Inhaltlich und vom Zeitumfang geht der Ausbildungsumfang über bestehende Richtlinien vom Dachverband für Tai Chi und Qi Gong (DDQT) hinaus.



## 4 Teile (A-D) der Ausbildung

### Teil A der Ausbildung – Praxis

Teil A der Ausbildung besteht aus der Praxis des Tai Chi Chuans. Hierfür werden die drei Formteile ausführlich eingeübt und die oben aufgeführten Prinzipien integriert. Im Folgenden eine grobe Übersicht der Lerninhalte:

### Das Tai Chi Chuan Aufwärmset (Qi Gong Übungen)

#### Die lange Yang Stil Tai Chi Chuan Form:

Form Teil 1 – Die Erde

Form Teil 2 – Der Himmel

Form Teil 3 – Der Mensch

#### Positionen i.S.v. „stillem Qi Gong“ aus der Form halten:

„Peitsche“

„Gitarre spielen“

„Der Kranich breitet seinen Flügel aus“

„Fächer“ und viele andere Positionen

#### Tai Chi Chuan 13 Positionen:

Die 8 Grundenergien („Peng“, „Lu“, „Ji“, „An“, „Tsai“, „Lieh“, „Jou“ und „Kao“)

Die 5 Bewegungsrichtungen

#### Tai Chi Chuan Partnerübungen:

Single Push Hands

Double Push Hands

Testen der einzelnen Form Positionen

#### Tai Chi Waffentraining (optional):

Schwert

Säbel

#### Eigenständiges Anleiten und Durchführen der Tai Chi Chuan Form:

Als Kursleiter – d.h. andere Teilnehmer/innen sind „Schüler“, geben danach Feedback.

## *Teil B der Ausbildung - Theorie*

In Teil B der Ausbildung wird Tai Chi Chuan in der Theorie vermittelt. Hierunter fallen dann folgende Themen:

- ⊙ Tai Chi Chuan Geschichte (Ursprung, Mythen und Legenden, einzelnen Familienstile Chen, Yang, Wu, Hao und Sun)
- ⊙ Tai Chi Chuan theoretischer Hintergrund (Nutzen der Übungen, Auswirkungen auf den Körper etc.)
- ⊙ Tai Chi Prinzipien – Nei Gong
- ⊙ Tai Chi Chuan als Teil der TCM
- ⊙ Yin-Yang Theorie
- ⊙ Qi (Begriff, Energiebahnen, Blut/Körperflüssigkeiten, Nervensystem)
- ⊙ Westliche und östliche Anatomie (Physiologie, Verständnis der Organ-/ Körperfunktionen)
- ⊙ Abhandlung über die einzelnen Körper-/ Bewusstseins Ebenen des Menschens
- ⊙ Innere und äussere Kampfkünste
- ⊙ Tai Chi Chuan und Meditation

## *Teil C der Ausbildung - Didaktik*

Teil C umfasst die Didaktik/Pädagogik/Kunst des Unterrichtens hierbei werden folgende Themen behandelt:

- ⊙ Aufbau eines Kurses (Inhalt, Präsentation, Lernziele)
- ⊙ Betriebswirtschaftliche Aspekte des Unterrichtens
- ⊙ Arbeit mit einer Übungsgruppe und speziellen Gruppen (ältere Menschen, Kinder)
- ⊙ Korrektur des Auszubildenden im Hinblick auf den Tai Chi Chuan Unterricht (inhaltlich, Umgang mit Schülern)
- ⊙ Motivation und Überzeugung für die eigene Übungspraxis

## Teil D der Ausbildung - Abschlussprüfung

Teil D schliesst die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in im Tai Chi Chuan mit einer Abschlussarbeit und Abschlussprüfung (in Theorie und Praxis) ab.

## Ausbildungszeitrahmen

Die Ausbildungszeit beträgt zwischen 2-4 Jahren. Eine Mindestanzahl von 200 Ausbildungsstunden (eine Ausbildungsstunde entspricht 60 Minuten, dies entspricht 267 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten) wird benötigt um zu der Abschlussprüfung zugelassen zu werden.

In den Jahren der Ausbildung werden folgende Fortbildungen als Ausbildungsstunden angerechnet:

- 12 Intensiv Sonntage mit 6-8 Stunden Ausbildung. Dies sind Pflichtveranstaltungen mit 12 unterschiedlichen Inhalten/Modulen – die sich inhaltlich alle 2 Jahre wiederholen. Hier werden im Detail die Ausbildungsinhalte von A-C dargebracht. Es gibt hierzu Übungshilfen als DVD und in Schriftform.
- Intensiv Workshops über mehrere Tage.
- Zusätzliche Wochenend-Seminare von Gastdozenten insbesondere zu den Themen: TCM, Physiologie und Didaktik.
- Wochenend-Workshops mit 3 Stunden Ausbildung.
- Für Schüler/innen besteht die Möglichkeit die fortlaufenden Kurse sich ebenfalls anrechnen zu lassen, dies variiert je nachdem wie viel Stunden pro Woche tatsächlich besucht werden.
- Privatstunden bei Kai Schoppe können natürlich auch genutzt werden, um dem Ausbildungsziel näher zu kommen.
- Ausbildungen bei anderen Lehrer/innen können angerechnet werden (dies wird individuell geprüft).

Wie man sieht kann man problemlos in 2-4 Jahren auf die erforderliche Anzahl an Ausbildungsstunden kommen. Wobei nicht so sehr die Anzahl der Ausbildungsstunden entscheidend sind, sondern das tatsächliche Können.

D.h. eine tägliche Übungspraxis wird erwartet bzw. sollte eigentlich selbstverständlich sein – insbesondere wenn man die Ausbildung dafür nutzen möchte eigenständig Kurse durchzuführen.

Um einen Überblick in punkto Ausbildungszeiten zu erhalten, gibt es ein Ausbildungsheftchen indem die besuchten Kurse, Workshops und Intensivtage notiert werden.

Am Ende der Ausbildung findet ein intensiv Ausbildungswochenende mit Abschlussprüfung statt. Bei erfolgreich bestandener Prüfung (in Theorie und Praxis) erhält der / die Absolvent/in ein Zertifikat zum / zur Kursleiter/in in Tai Chi Chuan.

Die aktuellen Ausbildungsmöglichkeiten (Inhalte, Zeiten, Orte und Kosten) sind dem Internet zu entnehmen. [www.tai-chi-wiesbaden.de](http://www.tai-chi-wiesbaden.de)

## *Besonderheiten der Ausbildung im Überblick*

- Keinen Ausbildungsvertrag und keinerlei Verpflichtungen sich über einen langen Zeitraum an die Tai Chi Schule Wiesbaden zu binden
- Gütesiegel des DDQT (weitere Informationen hierzu unter [www.ddqt.de](http://www.ddqt.de))
- Transparenz auf allen Ebenen. D.h. Klarheit über die Lehrinhalte und über das Ausbildungsteam
- Keinen Ausbildungsdruck. Die Zeitspanne und das Lerntempo können individuell gewählt werden.
- Vielzahl an Fortbildungsmöglichkeiten
- Ehrliches Feedback über die eigenen Stärken und Schwächen
- Videoanalyse
- Zu dem Theorieteil werden Skripte ausgegeben und von den Übungen erhält jede/r Teilnehmer/in zu den entsprechenden Modulen eine DVD
- kleine Ausbildungsgruppen, d.h. die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen
- weiterführende Module, die nach Abschluss der Ausbildung zum/zur Tai Chi Chuan Kursleiter/in belegt werden können, mit dem Ziel Tai Chi Lehrer/in zu werden oder um einfach noch tiefer in das Tai Chi Chuans einzutauchen.

