



Zwei Workshops und
eine Vorführung für alle
Kampf- und Be-
wegungskünstler zur
Erkundung entspannter
Mühelosigkeit im Spiel
mit dem Partner.

Klaus-Heinrich Peters



Septemberworkshops im Elsass

Boxen 8. September

Cheng Hsin Showing 9. September

Cheng Hsin Wochenende 15./16. September

Die Workshops

Wie kann ich völlig entspannt, und doch kraftvoll und leistungsfähig sein?
Wie kann ich ganz ohne Widerstand effektiv mit meiner Umwelt interagieren?
Sowohl beim Boxen als auch beim Spiel auf der Matte beim Cheng Hsin Wochenende werden wir uns in unterschiedlichen Kontexten den Prinzipien müheloser Stärke nähern. Wir werden experimentieren, wie wir ohne jegliche Kraftanstrengung den Partner bewegen (oder beim Boxen: schlagen) können, indem wir die intrinsische Stärke unseres Körpers im Zusammenspiel mit Schwerkraft benutzen.
Wir werden üben, durch bedingungsloses Nachgeben in neue Räume im Kontakt mit dem Partner vorzustößen und uns durch "Folgen", "Führen" und "Fügen" von Augenblick zu Augenblick angemessen und erfolgreich zu verhalten.

*Many teachers say "relax",
followed by "but".
I won't.*

Peter Ralston

Zum Boxen bitte Handschuhe (ab 14oz) und Mundstück mitbringen.

Am Sonntag, den 9. September wird es auf dem Sportfest in Wittelsheim eine Cheng Hsin Vorführung geben.



Zeit, Raum, Kontakt

Samstag, 8. September

Boxen

ORT: Le file de soie, Salle Franklin
48 rue Franklin, 68200 Mulhouse

ZEIT: 10:30 – 12 Uhr und 14 - 17:30 Uhr

KOSTEN: 50 €

SPRACHE: Englisch mit französischen und deutschen Untertiteln

15. und 16. September

Die Prinzipien müheloser Stärke

ORT: Dojo Wittelsheim
116 rue de Reningue
68310 Wittelsheim bei Mulhouse

Samstag: 8:30 - 11:45 und 12:45 - 16 Uhr

Sonntag: 9 - 12:30 und 14:30 - 18 Uhr

KOSTEN: 120€

SPRACHE: Englisch mit deutschen und französischen Untertiteln



Kontakt und Anmeldung

Fragen / Anmeldungen
formlos an Klaus:
+49 176 23223181
info@chenghsin.de
www.chenghsin.de

französisch:

Elizabeth Saetia
+33 6 21 60 52 52
elisaetia@yahoo.fr

Sonstiges

- Übernachtung im Dojo in Mulhouse möglich.
- Verleih von Boxhandschuhen - bitte frühzeitig anmelden.
- Rabatt bei Buchung von Boxen + Prinzipien-Wochenende.

Der Dozent

Dr. Klaus-Heinrich Peters



Klaus ist ursprünglich theoretischer Physiker und begann in den frühen 90er Jahren mit T'ai Chi Ch'uan. Er lernte unter Wilhelm Mertens,

Nathan Menaged und Ömer Humbaraci verschiedene Stile kennen. Nach der Begegnung mit Meister Ralston verschrieb er sich ganz und gar Ralstons eigenem System, dem "Cheng Hsin". Seit fast 20 Jahren gehört er nun zu den engsten Schülern Peter Ralstons und ist inzwischen Inhaber des 3. Grades.

Seit 2001 ist er offizieller Übungsleiter und seit 2016 einer von weltweit fünf zertifizierten Cheng Hsin Lehrern. Er unterrichtet eine Gruppe enthusiastischer Cheng Hsin-Pioniere in Hamburg und europaweit auf verschiedenen Workshops. Zur Zeit widmet er sich verstärkt der Rückübersetzung von Ralstons Prinzipien ins Taijiquan.

Weitere Informationen über Cheng Hsin am Ende des Flyers auf S.5 oder auf www.chenghsin.de



Hintergrund

Cheng Hsin: Die Prinzipien müheloser Stärke

Die *Principles of Effortless Power* wurden von Freikampf-Weltmeister Peter Ralston als Essenz seines Erfolges formuliert. Ralston entwickelte daraus im Laufe der 70er Jahre eine eigene Kampfkunst, die er "Cheng Hsin" nannte. Darin verschmelzen neue Ideen mit verschiedenen Elementen aus Tai Chi, Aikido, Judo und Boxen zu einem neuen Ganzen. Im Kontext radikaler Entspannung und bedingungslosen Nachgebens zeigen sich umgekehrt auch die traditionellen Kampfkünste in neuem Licht. Deshalb beeinflussen Ralstons "Prinzipien" auch umgekehrt die Praxis vieler Aikidokas, Judokas, Tai Chis und vieler weiterer Kampfkünstler, die herzlich auf allen Cheng Hsin Workshops willkommen sind.

