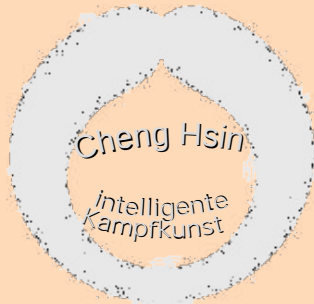




Die Budoabteilung präsentiert:

## Klaus-Heinrich Peters



Ein Workshop für Kampf-  
und Bewegungskünstler  
zur Erkundung müheloser  
Meisterschaft im Spiel mit  
dem Partner.

**Die Prinzipien müheloser Stärke**  
**3. und 4. November 2018**  
**Quickborn bei Hamburg**

# Der Workshop

Wie kann ich völlig entspannt, und doch kraftvoll und leistungsfähig sein?

Wie kann ich ganz ohne Widerstand effektiv mit meiner Umwelt interagieren?

An diesem Wochenende werden wir uns im Spiel auf der Matte den Prinzipien müheloser Stärke nähern. Wir werden experimentieren, wie wir ohne jegliche Kraftanstrengung den Partner bewegen 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 vorzustoßen 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*

An diesem Wochenende besteht die Möglichkeit zu ausführlichem persönlichem Coaching und am Sonntag gibt es Gelegenheit zu Kyu-Prüfungen.



# 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.

*Weitere Informationen über Cheng Hsin am Ende des Flyers auf S.5 oder auf [www.chenghsin.de](http://www.chenghsin.de)*

# Formalitäten und Anmeldung

## Ort

Sporthalle Heidkamp  
des Schulzentrum Süd  
Heidkampstr. 10  
25451 Quickborn

## Zeit

Samstag und Sonntag: 10:00--18:00 Uhr  
Mittagspause 13:15 - 14:45 Uhr; kleinere  
Pausen nach Bedarf

## Kosten

Das Wochenende kostet 110 €  
zu zahlen bar vor Beginn des  
Seminars.  
Einzelne Tage 60€.

## Unterkunft

Kostenlose Schlafsackübernachtungen auf  
Anfrage.

## Kontakt und Anmeldung

Anmeldungen bitte formlos direkt an Klaus:  
Telefon: 0176 23223181  
Email: [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)  
Web: [www.chenghsin.de](http://www.chenghsin.de)

Training vor Ort und ortspezifische  
Informationen:  
Monika Hensel  
Email: [moni.hensel@aikido-quickborn.de](mailto:moni.hensel@aikido-quickborn.de)

Für weitere Fragen stehen wir natürlich gern  
zur Verfügung.



# Hintergrund

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 und Judo zu einem neuen Ganzen.

Im Kontext radikaler Entspannung und bedingungslosen Nachgebens zeigen sich aber auch die traditionellen Kampfkünste in neuem Licht. Deshalb beeinflussen Ralstons "Prinzipien" auch umgekehrt die Praxis vieler Aikidokas, Judokas und Tai Chis.

