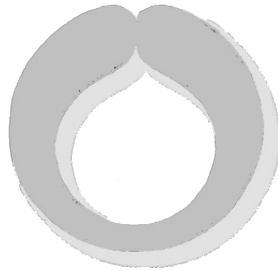
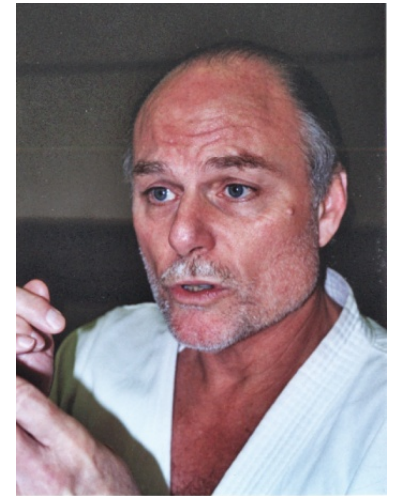


Weltmeister Peter Ralston in Hamburg



Peter Ralston kommt im Sommer wieder für eine ganze Woche nach in Hamburg! Wir werden die Gelegenheit nutzen, die "Kunst müheloser Stärke" in ihrer ganzen Bandbreite und ihren unterschiedlichsten Facetten kennenzulernen.



"Die Prinzipien müheloser Stärke"

15. - 22. Juni 2017

Allgemeine Informationen

Peter Ralston

Übersicht *(Verzeichnis zum anklicken)*

Satsang 15. Juni *(Klein Flottbek)*

- Dharma Talk: Donnerstag 20:00 Uhr

Der Workshop 16. - 19. Juni *(Sankt Pauli)*

- Die Prinzipien müheloser Stärke
- Die Prinzipien effektiver Interaktion

Abendkurse 20.-22. Juni *(Ottensen)*

- Schwert 17 - 18:30 Uhr
- Boxen 18:45 - 20:45 Uhr

Anmeldung und Formalitäten



Peter Ralston (USA) ist eine Legende der inneren Kampfkunst. Mit dem Gewinn der Freikampf-Weltmeisterschaft 1978 auf Taiwan erwarb er sich den Ruf eines genialen Bewegungskünstlers. Seither unterrichtet er „Cheng Hsin“, einen Zen-artigen Ansatz zur inneren Kampfkunst, der von hoher Intelligenz und Spielfreude geprägt ist.

Peter ist einer der Wenigen, die zeigen können, wie unbedingte Entspannung und Nachgiebigkeit zu höchster Effizienz und Funktionalität führen können.

Die Kampfkunst führte ihn früh zu den Fragen von Wahrnehmung, Bewußtheit und Realität. In Phasen intensiver Kontemplation gelangte er zu tiefgreifenden Einsichten in die Natur von Realität und Sein.

Mit seiner humorvollen und unkonventionellen Art macht er seine Workshops zu intensiven Erlebnissen, die einzigartige Einsichten in die Natur von Bewegung, Interaktion und Bewußtsein vermitteln.

Dharma Talk

Der "Dharma Talk" ist ein offener Abend mit dem Meister. Im Fokus stehen die Fragen nach Sein, Bewußtheit und persönlicher Transformation, die in einer Mischung aus Vortrag, Gesprächen oder auch Schweigen adressiert werden. Unter Umständen wird es auch angeleitete Übungen geben.

Dies ist ein Abend für und über *dich*. Du bist herzlich eingeladen, Fragen zu stellen oder auch einfach nur dabei zu sein und zuzuhören.

*Der Abend kostet 15 Euro.
Bitte zahlt bar an der Abendkasse.
Bitte schickt zur Anmeldung eine formlose Email oder ruft kurz an. Kontaktdaten am Ende des Flyers.*

Obwohl "Dharma Talk" ein traditioneller Begriff ist, ist Peter kein Vertreter einer bestimmten Weltanschauung, Religion oder Ideologie. Im Gegenteil: Die Zerstörung von Glaubenssystemen und die Freilegung dahinterliegender authentischerer Regionen von Wahrnehmung und Bewusstsein gehören zu seinen zentralen Anliegen.

Die Sprache ist Englisch. Wir übersetzen aber gern auf Zuruf.



*Donnerstag, 15. Juni 2017
Beginn: 20:00 Uhr
Living Solutions
Baron-Voght-Straße 82
(beim Jenisch Park)
22609 Hamburg
S1/S11: Klein Flottbek*

Der Workshop - Inhalte -

Die Prinzipien müheloser Stärke

Freitag bis Sonntag

In freundlicher Atmosphäre und abwechslungsreicher Folge unterrichtet Peter die „Prinzipien müheloser Stärke“. Einfache Wurf- und Entwurzelungstechniken, dynamische Interaktionsspiele und ruhige Soloübungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung machen die Mühelosigkeit in der eigenen Bewegung und in der Interaktion mit dem Partner erfahrbar.

Der Workshop bereichert die Praxis unterschiedlichster Kampf- und Bewegungskünste und ist auch für Anfänger gut geeignet.



Die Prinzipien effektiver Interaktion

Montag

Der Montag steht dieses Jahr ganz im Zeichen des "freien" Spielens und Improvisierens. Wir werden die Prinzipien, die die Interaktion mit dem Partner mühelos, effektiv und freudvoll machen, untersuchen und in speziellen Übungen trainieren.

*Von den vielen Lehrern die
ich hatte, ist Peter einer
der Wenigen, die ich
"Meister" nennen würde.
Epi van de Pol*

Der Workshop - Logistik -

Ort

Chon Jie In - Haus Hamburg
Seewartenstraße 10 Haus 6
20459 Hamburg - St. Pauli
U/S Landungsbrücken
Genaue Anfahrtsbeschreibung
auf Anfrage oder auf
www.chenghsin.de.



Zeit

Freitag, 16.6.
18:30 – 20:30 Uhr
Samstag, 17.6.
8:00 – 13:30 Uhr
15:30 - 19:00 Uhr
Sonntag, 18.6.
8:00 – 13:30 Uhr
15:30 – 19:00 Uhr
Montag, 19.6.
8:00 – 12:30 Uhr
13:30 – 17:00 Uhr

mit angemessenen
Erfrischungspausen
innerhalb der Ein-
heiten.
Kleine Änderungen
vorbehalten.

Kosten

Freitag - Montag: € 395 | 375* | 350**
Freitag - Sonntag: € 315 | 300* | 285**
Das sind 15,55 € pro Unterrichtsstunde
bei Teilnahme an allen Tagen und
Nutzung aller Rabatte.

Rabatte

- * bei Anmeldung und Zahlung bis
zum 15.5.2017 (ca. 5%)
- ** bei Anmeldung und Zahlung bis
zum 1.3. 2017 (ca. 10 %).

Die **Übernachtung** im Dojo ist möglich
(bitte 10 € pro Nacht in bar und
eigenen Schlafsack mitbringen). Eine
eingerichtete Küche und Duschen sind
vorhanden.

Links zu Hotels und Hostels finden Sie
auf unserer Website.

*Buchung von einzelnen Tagen nach
Absprache mit dem Veranstalter.*

Schwert

Mit den Abendkursen bietet sich die Gelegenheit, die Prinzipien müheloser Stärke in anderen Facetten kennenzulernen. Sowohl der Schwert- als auch der Box-Kurs eignen sich gut als Ergänzung zum Wochenendworkshop, lassen sich jedoch auch einzeln buchen.

Kursinhalte

Beim Spiel mit dem Schwert lernen wir, wie sich die Prinzipien müheloser Bewegung auf den Umgang mit einem externen Werkzeug übertragen lassen. Wir lernen, auf die Eigendynamik des Schwertes zu hören, sein Zentrum mit dem Unsrigen zu bewegen und die Schwerkraft auszunutzen.

*Dienstag bis Donnerstag
17 -18:30 Uhr*

Mitbringen

Wir spielen mit einem geraden, zweischneidigen chinesischem "Taiji-Schwert" (Jian). Bitte nur stumpfe Übungsschwerter oder Holzschwerter mitbringen! Wer kein Schwert hat, schicke bitte frühzeitig eine Email an die Veranstalter, wir besorgen dann genügend Übungsmaterial.

Di, 20. bis Do, 22.6. von 17:00 bis 18:30 Uhr

3 Abende: € 90 | 85 | 80***

Boxen und Schwert Kombi: € 195 | 185 | 180***

** bei Anmeldung bis zum 15.5.2017*

*** bei Anmeldung bis zum 1.3.2017*

*Aikido-Taiji Hamburg
Rothestraße 62
Hinterhof, 1. Stock
22765 Hamburg (Ottensen)
S-Bahn Altona*



Boxen

Kursinhalt

Beim Boxen übertragen wir die Prinzipien der mühelosen Stärke auf die "Kunst des Schlagens ohne Getroffen zu werden". Wir lernen, wie man durch Entspannung und Nutzung des ganzen Körpers einen mühelosen Punch entwickeln kann und welche Prinzipien bei der Interaktion mit dem Partner wirksam sind.

Nachgeben und Entspannung sind auch hier die Grundlagen der hohen Kampfkunst, was zu einer angenehmen und freundschaftlichen Kursatmosphäre führt. Dieser Kurs ist daher auch für Anfänger unbedingt zu empfehlen. Aber auch passionierte Boxer werden durch Peters Fähigkeiten und Einsichten in die Natur dieser Interaktion reich belohnt werden.

Di, 20. bis Do, 22.6. von 18:45 bis 20:45 Uhr
3 Abende: € 120 | 115 | 110***
Boxen und Schwert Kombi: € 195 | 185 | 180***

** bei Anmeldung bis 15.5.2017*

*** bei Anmeldung bis 1.3.2017*

Dienstag bis Donnerstag
18:45 - 20:45 Uhr

Mitbringen

Boxhandschuhe und Mundstück.
Wir benutzen "westliche"
Boxhandschuhe, ab 14 oz wäre optimal. Für alle, die keine Handschuhe haben, haben wir ein begrenztes Kontingent an Handschuhen zu verleihen. Bitte frühzeitig melden!

Aikido-Taiji Hamburg
Rothestraße 62
Hinterhof, 1. Stock
22765 Hamburg (Ottensen)
S-Bahn Altona



Formalitäten

Anmeldung

Variante 1: Überweisen Sie den Gesamtbetrag (siehe Anmeldeformular) und senden Sie uns eine formlose Anmeldung per Email.

Variante 2: Drucken Sie das Formular auf der nächsten Seite aus; scannen Sie das ausgefüllte und unterschriebene Formular ein, und schicken es per Email. Überweisen Sie mindestens die Anzahlung.

Variante 3: Schicken Sie das unterschriebene Formular mit gelber Post und überweisen Sie die Anzahlung. Wir bitten um zusätzliche Benachrichtigung per Email.

Teilnahmebedingungen

- Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Zahlungseingangs berücksichtigt.
- Das unterzeichnete Anmeldeformular gilt als verbindliche Anmeldung.
- Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von € 50 fällig.
- Sollte der Kurs aus Gründen, die der Veranstalter zu verantworten hat, nicht zustande kommen, werden Sie rechtzeitig informiert. Vorauszahlungen werden zurück erstattet.
- Bei einer Abmeldung bis zum 15.5. 2017 wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.
- Bei einer späteren Abmeldung wird der Gesamtbetrag vom Veranstalter einbehalten, bzw. eingefordert, es sei denn, der oder die Teilnehmende stellt eine Ersatzperson.
- Kleinere Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
- Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt.

Kontakt

Klaus-Heinrich Peters
Steinbuschkate 10
23744 Schönwalde a.B.
Mobil: +49 (0) 176 23223181
Email: info@chenghsin.de
Web: www.chenghsin.de

Konto

Cheng Hsin Hamburg GbR
Hamburger Sparkasse
BLZ 200 505 50
Konto 1257 133 940
Kennwort "Workshop Peter Ralston"
IBAN: DE68200505501257133940
BIC: HASPDEHHXXX

*Die Sprache auf allen
Veranstaltungen ist Englisch. Wir
übersetzen gern auf Nachfrage.*

Anmeldeformular zum Ausdrucken

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Workshop mit Peter Ralston in Hamburg an (bitte ankreuzen).

Ich buche

- nur das Wochenende (Fr.- So.) € 315 | 300* | 285**
- den gesamten Workshop (Fr. - Mo.) € 395 | 375* | 350**
- Abendkurs Schwert € 90 | 85* | 80**
- Abendkurs Boxen € 120 | 115* | 110**
- Abendkurse Komplett (Di. - Do.) € 195 | 185* | 180**
- die gesamte Woche (Fr. - Do.) € 575 | 550* | 520**

- Die Anzahlung in Höhe von € 50 habe ich auf das o.a. Konto überwiesen. Den Restbetrag von € bezahle ich per Überweisung auf das o.a. Konto.
- Ich habe den Gesamtbetrag in Höhe von € auf das o.a. Konto überwiesen.

- Ich brauche eine Quittung
- Ich brauche eine Teilnahmebestätigung
- Ich möchte im Dojo übernachten. Ich bringe 10€ pro Nacht in bar mit.

* bei Anmeldung bis 15.5.2017

** bei Anmeldung bis 1.3.2017

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Email: _____

Mit der Unterschrift erkläre ich mich gesundheitlich in der Lage, an der Veranstaltung teilzunehmen und für mich selbst verantwortlich zu sein. Ich komme für von mir verursachte Schäden selbst auf und erkenne die Teilnahmebedingungen an.

Datum / Unterschrift: _____