

Konzeptvorschlag A

Für die Mitarbeiter Ihrer Firma wird in Ihren Geschäftsräumen TAI CHI CHUAN Unterricht angeboten.

Die Verträge über die Teilnahme der Mitarbeiter am Unterricht werden individuell mit der Schule Gabriele Matl abgeschlossen. Die Firma stellt die Unterrichtsräume unentgeltlich zur Verfügung und sorgt für die innerbetriebliche Kommunikation gegenüber den Mitarbeitern (z.B. Rundschreiben, Aushänge, IntraNET). Es kann ein „Informationstag“ durchgeführt werden, an dem sich die Mitarbeiter über das Angebot informieren können.

Ziel ist, den Mitarbeitern Ihrer Firma eine sinnvolle sportliche, mentale und gesundheitsfördernde Aktivität innerhalb des Hauses anzubieten.

I. Unterrichtsinhalte

Unterrichtet wird TAI CHI CHUAN im authentischen Yang-Stil. Dies ist der älteste überlieferte TAI CHI Stil, der nur innerhalb der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) von autorisierten Lehrbeauftragten unverfälscht vermittelt wird.

Kursinhalte sind:

- TAI CHI Form (in drei Teile unterteilt, besteht aus 37 Bewegungen, die aneinandergereiht einen Bewegungsablauf von über 100 Figuren ergeben)
- Taoistische Gesundheitsübungen (Aufwärmübungen, Dehnübungen)
- Qi Gong (verschiedene statische Übungen zur Energiemobilisierung)

II. Unterrichtseinheit

Ein Kurs besteht aus 8, 12 oder 16 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten. Die Unterrichtseinheiten werden wöchentlich gegeben.

Das Erlernen der TAI CHI CHUAN Form ist ein fortlaufender Vorgang. Dies bedeutet, daß der 2. Kurs auf dem Erlernten des 1. Kurses aufbaut. Bei Bedarf kann nach einiger Zeit (nach Absprache) ein 2. Anfängerkurs eingerichtet werden.

III. Teilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl für die Durchführung des Kurses beträgt 10 Personen. Um einen qualifizierten Unterricht zu gewährleisten sollte die Teilnehmerzahl 18 Personen nicht überschreiten.

IV. Voraussetzungen zur Teilnahme

TAI CHI CHUAN kann in jedem Alter ausgeübt werden. Besondere Anforderungen an den Gesundheitszustand der Teilnehmer bestehen nicht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Da TAI CHI CHUAN dem Körper natürliche Bewegungen lehrt, besteht keine Gefahr, sich zu überanstrengen oder sich zu verletzen.

Die Teilnehmer sollten bequeme und leichte Kleidung tragen. Bitte keine Turnschuhe, sondern Gymnastikschuhe oder Socken.

V. Kursgebühren

Die Kursgebühren für Tai Chi Chuan Unterricht in Firmen werden individuell verhandelt.

Da ich innerhalb der ITCCA unterrichte fallen für jeden Teilnehmer zusätzlich zur Kursgebühr die ITCCA-Lizenzgebühr von z.Z 35,-- € an. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 12 Monate ab Kursbeginn

VI. Vertragsdauer

Der Vertrag des Teilnehmers wird für die Dauer eines Kurses abgeschlossen. Danach endet er ohne daß eine Kündigung erforderlich wäre. Falls der Teilnehmer einen weiteren Kurs besuchen möchte, wird ein neuer Vertrag geschlossen. Eine Kündigung des Vertrages während des Kurses ist nicht möglich.

Konzeptvorschlag B

Inhalt und Konzept von Relax- und Motivationseinheiten

- Taoistische Gesundheitsübungen (Aufwärmübungen, Dehnübungen)
- Qi Gong (verschiedene Übungen zur Energiemobilisierung)
- Meditative Übungen

Es handelt sich bei den Übungen um alte asiatische Gesundheitsübungen, die in der chinesischen Philosophie verwurzelt sind.

Es sind Gesundheitsübungen für Körper und Geist, ihre Bewegungen werden im Einklang mit dem Atem weich und fließend durchgeführt. Der Geist führt und der Körper folgt – es ist ein Weg, um eigene Energien zu entdecken und zu wecken.

Die Bewegungen führen zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und erhöhen somit die körperliche und geistige Ausdauer und Konzentration.

Chinesische Gesundheits-, Aufwärm-, und Relaxübungen haben als erstes und wichtigstes das Prinzip des Loslassens. Der ganze Körper soll entspannt sein, nur so kann die vitale Energie Chi ohne Behinderung fließen.

Die Durchführung einer solchen Relax- und Motivationseinheit innerhalb eines Workshops kann die Aufnahmefähigkeit und Konzentration des Einzelnen erhöhen.

Da Leichtigkeit und Loslassen im Vordergrund stehen, können Konkurrenzdenken, Angespanntheit sowie Erwartungsdruck in den Hintergrund gelangen.

Der Teilnehmer bekommt auf eine einfache körperliche Weise wieder Kontakt zu sich selbst, also zu Körper und Geist, und kann so anders auf die Gruppe wirken und reagieren.

Entspannung und eine erneute „Verwurzelung mit der Erde“ finden statt.

Die Übungen sind einfach, können von jedem ausgeführt werden und machen Spaß.

Dies alles wirkt sich konstruktiv auf die Arbeitsatmosphäre aus.

II. Einsatzmöglichkeiten

Die Relax und Motivationseinheiten können z. B. in Workshops integriert werden und dauern jeweils 20 Minuten.

Der logische und sinnvolle Zeitpunkt dafür liegt bei einer Unterbrechung, die sowieso schon geplant ist, wie z.B. Start oder Ende des Workshops, Kaffeepausen oder Mittagessen.

Das folgende Zeitbeispiel dient zur Illustration:

1. Gruppe	09.00 – 09.20 Uhr	Start des Workshops
2. Gruppe	10.40 – 11.00 Uhr	1. Kaffeepause
3. Gruppe	12.10 – 12.30 Uhr	vor dem Mittagessen
4. Gruppe	15.00 – 15.20 Uhr	2. Kaffeepause
5. Gruppe	17.10 – 17.30 Uhr	vor Ende des Workshops

Die Einheiten können von den Leitern der Workshops flexibel in den jeweiligen zeitlichen Ablauf des Tages eingebaut werden.

Dies bedeutet, dass ich den ganzen Tag bei Ihnen im Hause zur Verfügung stehe, also auf „Stand by“ .

Konzeptvorschlag C

I. Inhalt und Konzept

Qi Gong / Taoistische Gesundheitsübungen

Der Schwerpunkt eines solchen Kurses liegt auf der Haltung des Körpers, der Schulung der Atmung und dem Trainieren des Geistes. Er werden einzelne Übungen erlernt, somit bietet sich dieser Kurs für Anfänger an, um einen Einblick in die Welt der asiatischen Gesundheitsübungen zu bekommen.

Monatlicher Rhythmus eines solchen Kurses ist möglich, oder eine kürzere Kurseinheit.