

Lieb Tai-Chi Freunde,

die Workshop-Reihe von Jayendra bei Sylvia im Allgäu hat uns so begeistert und motiviert, daß wir ihn um eine Fortsetzung gebeten haben. Hier sind nun die **Termine im ersten Halbjahr 2015**:

24. / 25. Januar, 21. / 22. März, 13. / 14. Juni

Der erste Termin im Januar ist leider sehr kurzfristig, ich hoffe trotzdem, daß eine schöne Gruppe zusammenkommt. Es gibt die Möglichkeit, auch nur für einen halben Tag zu buchen, wenn jemand nur Schnuppern will oder nach Weihnachten kein Geld mehr hat ;- ) Bitte meldet Euch bald an.

### Programm:

Freitag 23. Januar:

Gruppencoaching 18:00 .. 22:00

(Gruppe fast voll, bei dringendem Interesse bitte nachfragen)

Samstag 24. Januar:

9:00 – 12:00 „Teaching“

14:00 – 17:00 Tai Chi I - Erweckung der Energien

19:00 – 21:00 „Energy Session“

Sonntag 25. Januar:

9:00 – 12:00 Tai Chi II – Tanz der Elemente

14:00 – 17:00 Tai Chi III – Weiterführende Übungen

19:00 – 21:00 „Energy Session“

### Preise:

#### Teaching

[ ] Unterweisungen (Sa Morgen): **20€** + 5€ Nebenkosten

#### Tai Chi:

[ ] Tai Chi I: (Sa Nachmittag) **45€** + 15€ Nebenkosten

[ ] Tai Chi II: (So Morgen) **45€** + 15€ Nebenkosten

[ ] Tai Chi II+III: (So) **90€** + 20€ Nebenkosten

[ ] Tai Chi I+II+III: (Sa Nachm+So) **130€** + 35€ Nebenkosten

(weiter auf der nächsten Seite)

Energy Session (Sa Abend oder So Abend \*\*):

[] Level 1: Ausrichtung der Chakren: **70 €**  
(**60 €** nach Tai Chi workshop)

[] Level 2\* : Ausgleich der Energiezentren: **130 €**  
(**120 €** nach Tai Chi workshop)

Die Ermäßigung „nach Tai-Chi workshop“ ergibt sich daraus, daß die Energie-Arbeit einfacher wird, wenn vorher durch die Tai Chi Übung schon eine gewisse Ausrichtung erreicht wurde.

\* Level 2 schließt Level 1 mit ein

\*\* Bitte Sa / So oder „egal“ angeben.

Einzel-Coaching

45 Minuten Coaching: **70 €**

Falls jemand ein Einzel-Coaching wünscht, werden wir sehen, wo wir das noch unterbringen ;-)

Wir haben einen schönen Saal in Bruckmühl gefunden, in dem wir das Wochenende verbringen können. Schaut ihn Euch doch mal im Internet an:

[www.yogaloftbruckmuehl.de](http://www.yogaloftbruckmuehl.de)

Adresse: Gewerbepark BWB 26a, 83052 Bruckmühl-Heufeldmühle

Robert vom Yoga-Loft wird ein vegetarisches Mittagessen bereitstellen, wir sammeln dann Spenden dafür ein.

Ich kann euch helfen, Gästezimmer in der Nähe zu finden. Einige Adressen findet ihr hier:

<http://www.tourist-info-bruckmuehl.de/pdf/preislistezimmervermietungmaer.pdf>

Bitte meldet Euch per e-mail oder Telefon an.

Kontakt: jeanpierrethimm@aol.com, 08062 804860

Wenn alles klar ist, werde ich Euch eine Bestätigung schicken und ihr überweist dann Jayendras Anteil (oben fettgedruckt) direkt an ihn (Bankverbindung steht dann in der Bestätigung) .

Die „Nebenkosten“ (oben ausdrücklich so bezeichnet) für Saalmiete und Übersetzung bitte bar zum Seminar mitbringen.

Zur Erklärung der Inhalte habe ich noch die folgenden Seiten vorbereitet. Damit könnt Ihr auch Freunden erklären, worum es geht. Ein Flyer zum Auslegen folgt „in Kürze“.

Liebe Grüße,  
Jean-Pierre

## Workshop mit Jayendra Das

Aufgrund mehrjähriger guter Erfahrung mit seiner Arbeit haben wir **Jayendra Das** aus Paris eingeladen, einen **Tai Chi Workshop in Bruckmühl** zu geben. Im Folgenden werde ich seine Arbeit und das Angebot im Workshop genauer vorstellen. Ich bin überzeugt, daß sich die Teilnahme für Jede und Jeden lohnt, der sich ernsthaft darauf einläßt. Wobei „ernsthaft“ hier ausdrücklich auch „humorvoll“ sein kann, denn in den Workshops herrscht eine herzliche, entspannte Atmosphäre. Jayendra spricht Englisch zu uns, aber aufgrund der einfühlsamen **Übersetzung** von Bettina von Finckenstein verstehen wir alles mühelos, und die Teilnehmer können sich frei auf Deutsch ausdrücken .

## Teaching

Auf Deutsch „**Unterweisung**“. Diese Veranstaltung bietet Gelegenheit, Jayendra in der Gruppe Fragen zu stellen. Das können individuelle Fragen zur eigenen persönlichen Entwicklung sein, oder generelle Fragen zum Verständnis der Chakren und Energiezentren, mit denen wir im Tai Chi arbeiten. Als spiritueller Lehrer geht Jayendra mit seinen Antworten über die ursprüngliche Frage hinaus und beantwortet das eigentliche Anliegen der Person auf mehreren Ebenen. Im Laufe des Vormittags steigt die Intensität des Gesprächs spürbar an, und für viele ergibt sich das eine oder andere „Aha“ Erlebnis.

Wir haben den Vormittag unter ein Thema gestellt, um auch Leuten einen Anreiz zu geben, die sich unter einem „Teaching“ zunächst nicht so viel vorstellen können:

„Wie kann Tai Chi Bewegung mich aus festgefahrenen Situationen im Leben befreien?“

Das wird dann die erste Frage, aus der sich das Gespräch weiter entwickeln kann.

## Tai Chi

In den Tai Chi Kursen führen wir gemeinsam die **traditionellen Bewegungsfolgen** aus. Es handelt sich um langsame, kraftvolle Bewegungen, bei denen die Energien im Körper wieder ausgerichtet werden. Dies kann durchaus anstrengend werden, und wir werden zwischendurch immer wieder zur Lockerung herumgehen, oder zu kurzen Besprechungen oder Meditationen zusammenkommen. Durch Tai Chi können innere Blockaden aufbrechen und neue persönliche Entwicklungen angestoßen werden. Zum Teil können Emotionen oder alte Schmerzen aufkommen, die durch die Bewegungsarbeit transformiert werden. All dies haben wir im Laufe der vorangegangenen Seminare mit Jayendra schon Eindrucksvoll erlebt.

Für Samstag Nachmittag und Sonntag Vormittag haben wir jeweils einen Schwerpunkt definiert, um interessierten Personen ein „Hineinsnuppern“ zu ermöglichen.

Tai Chi I (Sa Nachmittag) „**Erweckung der Energien**“: Dies ist eine Übung, die man jeden Morgen wiederholen kann um seine Energien zu „wecken“.

Tai Chi II (So Vormiittag) „**Tanz der Elemente**“: Diese Choreographie verbindet uns nacheinander mit den „5 Elementen“ des Tai Chi. Die Wirkung der Übung wird durch die Choreographie in der Gruppe verstärkt, ist aber auch als persönliche Übung geeignet, um in kurzen Pausen des Alltags „Energie zu schöpfen“. Die Wirkung ist einfach verblüffend.

Tai Chi II (So Nachmittag) „**Weiterführende Übungen**“: Jayendra führt die Arbeit des Vormittags weiter mit anderen, weiterführenden Übungen.

### Energy Sessions

Während der Energy Session liegen alle Teilnehmer entspannt am Boden. Jayendra geht nacheinander von einem zum anderen, nur ab und zu berührt er die Hände, die Füße, die Stirn, aber die eigentliche **Energie-Arbeit** ist von außen nicht erkennbar. Die Wirkung dagegen ist unübersehbar. Was während der Tai Chi Übungen begonnen hat, wird hier vollendet: Innere Blockaden brechen auf, neue persönliche Entwicklungen werden angestoßen. Zum Teil kommen Emotionen oder alte Schmerzen auf, die während der Energiearbeit und in den Stunden und Tagen danach transformiert werden. Man kann die Veränderung bei sich selber spüren und in den Gesichtern der Anderen sehen. Wenn möglich, sollte man nicht sofort danach eine weite Strecke fahren, sondern dann lieber Übernachten.

Jayendra bietet zwei „Level“ an, das bezeichnet die Ebenen, auf denen gearbeitet wird:

Level 1: „Ausrichtung der Chakren“

Level 2: „Ausgleich der Energiezentren“

Für Leute, die sich mit Chakren und Energiezentren nicht auskennen sei vereinfachend folgendes hinzugefügt:

1. Level 2 schließt Level 1 ein.
2. Level 2 geht tiefer und wirkt „gründlicher“ als Level 1.

### Coaching

Coaching bedeutet professionelle Begleitung bei einer persönlichen Entwicklung. Jayendra beeindruckt durch seine Fähigkeit, im Gespräch an den Kern des Anliegens zu rühren, und zwar nicht nur verbal, sondern auf allen Ebenen der Persönlichkeit. Eine persönliche Entwicklung bedeutet bei ihm immer auch eine spirituelle Weiterentwicklung.

Das Coaching ist nicht wirklich Teil des Wochenendprogramms, aber wir können es auf Wunsch irgendwo einbauen. Bitte besprechen Sie das mit Jayendra oder mit mir. Aber bedenken sie: Jayendra spricht nur Englisch oder Französisch. Sie können eventuell auch Bettina um eine Übersetzung bitten.

### Über Jayendra

Wer die Wirkung der Workshops erlebt hat, fragt nicht mehr nach seiner Qualifikation. Wer ihn aber noch nicht kennt und mehr darüber erfahren will, kann auf Jayendras Internetseite nachlesen, was er über sich selber schreibt: <http://www.jayendra-das.com/Allemagne1.php?lg=1>

Ganz unten auf der Seite steht etwas zu seinem Lebenslauf .

### Veranstalter

Das detaillierte Programm und die Preise entnehmen Sie bitte dem Rundbrief.

Richten Sie **Fragen** und eventuell Ihre **Anmeldung** bitte direkt an mich: **Jean-Pierre Thimm** ([jeanpierrethimm@aol.com](mailto:jeanpierrethimm@aol.com) oder Telefon 080632 804860)