

Exposé

TaijiTalking

Trainingsprogramm für ein gesundes Miteinander

Das vom Seminarleiter entwickelte Übungsprogramm des TaijiTalking ist eine Begegnung der Gewaltfreien Kommunikation mit spielerischen Übungen aus der Partnerarbeit des Taijiquan.

Beides sind Perspektiven auf die Fähigkeit zum Einfühlungsvermögen (Empathie) sich selbst und dem Anderen gegenüber sowie auf die Möglichkeit in Konfliktsituationen präsent & gelassen zu bleiben.

Die eigene (derzeitige) Verfassung hinsichtlich Verwurzelung, Aufrichtung, Durchlässigkeit ... wie auch manifeste Strategien oder Muster im Umgang mit Konflikten werden auf unmittelbare Weise erlebt.

Im TaijiTalking werden diese Muster von Verteidigung, Rückzug oder Angriff bewusst gemacht. Daraufhin wird die Präsenz in eine Richtung gelenkt, in der die Wahrscheinlichkeit steigt, dass wir das bekommen, wonach wir suchen.

Der Workshop gibt einen Einblick in das Konzept. Neben einer theoretischen Einführung werden grundlegende Übungen auf verbaler & körperlicher (nonverbaler) Ebene vermittelt.

Material & Raum

- ⇒ Stuhlkreis und ausreichend Bewegungsraum
- ⇒ Tageslichtbeamer

Dauer

min. 3 Zeitstunden

Martin Neumann

Lehrer für Taijiquan & Qigong im DAOzentrum Berlin & Ausbildungsleiter des Bildungszentrums für Taijiquan & Körperarbeit, Seminartätigkeit im Bereich Kommunikation & Deeskalation

Informationen

Ausbildung: www.bitak.de
Kurse & Seminare: www.dao-zentrum.de

Kontakt

Bouchéstraße 19, 12435 Berlin
info@bitak.de, 030 53 00 50 99, 0177 578 5581