

# Jahresprogramm 2026

## Januar Wintertrimester

### Kurs

T'ai Chi Ch'uan Aufbaukurs 5  
T'ai Chi Ch'uan – Einführungskurs >>> NEU <<<  
Qigong – Grundkurs „Taichiqigong in 28 Schritten“  
Qigong – Yi Jin Jing Muskel-Sehnen stärken  
T'ai Chi Ch'uan – Grundstufe 2  
Qigong – Yi Jin Jing Muskel-Sehnen stärken  
T'ai Chi Ch'uan – Yang-Stil Langform

### Zeit

MO 18:00-19:30  
MO 19:45-21:15  
DI 09:00-10:30  
DI 19:00-20:30  
MI 19:00-20:30  
DO 09:00-10:30  
DO 18:00-19:30

Der wöchentliche Unterricht mit diesen Kursen beginnt am 12.01.2026 und endet am 30.04.2026.  
(Fastnachtferien vom 12.02. - 18.02.2026, Osterferien vom 30.03. - 10.04.2026)



„Warum sollte man Taiji praktizieren?  
Weil man, wenn man das Alter erreicht hat  
und weiß, worum es im Leben geht, noch  
die nötige Gesundheit hat, um es zu leben!“  
Zheng Manqing

## Februar

### Wochenend- Seminare

Xiang – Gong / Duft – Qigong

Leitung: Jaszusada Seki

### Datum

20.-22.02. 2026

### Nr.

94117



### Qigong

ist ein aus China stammendes Übungssystem zur Kultivierung von Körper und Geist, dessen Praxis Aspekte der Meditation, Gesundheit und Kampfkunst verbindet und Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung gibt. Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt: "Arbeit oder Übung mit der inneren Energie, der Lebensenergie". Qigong ist neben Akupunktur und Arzneimittelbehandlung ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Es gibt Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, Stilles Qi Gong (Jinggong) und klassische Formen der Bewegung (Donggong).

## März

### Wochenend- Seminare

TaichiQigong in 28 Schritten Übungen der Harmonie

Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

### Datum

06.-08.03. 2026

### Nr.

94118

Y Jin Jing und Wandlungsphasen Qigong Holz Metall

Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

### Datum

20.-22.03. 2026

### Nr.

94119

### Übungsformen Qigong im Taichi Haus

- Taichi-Qigong in 28 Schritten (die Gesundheitsübungen)
- Wandlungsphasen Qi Gong
- Spiel der fünf Tiere
- Kranich Qi Gong
- Chan Mi Qi Gong für die Wirbelsäule
- Die 8 Brokate
- Stilles Qi Gong
- Qi Gong für Kinder und Jugendliche

## April Sommertrimester

### Kurs

T'ai Chi Ch'uan – Aufbaukurs 5  
T'ai Chi Ch'uan – Grundstufe 1  
Qigong – Grundkurs / Herz Qi Gong  
Qigong – Herz Qigong  
T'ai Chi Ch'uan – Grundstufe 1  
Qigong – „Herz Qigong“  
T'ai Chi Ch'uan – Yang-Stil Langform

### Zeit

MO 18:00-19:30  
MO 19:45-21:15  
DI 09:00-10:30  
DI 19:00-20:30  
MI 19:00-20:30  
DO 09:00-10:30  
DO 18:00-19:30

Der wöchentliche Unterricht mit diesen Kursen beginnt am 04.05.2026 und endet am 24.07.2026  
(Pfingstferien vom 26.05. - 29.05.2026, Sommerferien vom 27.07. - 11.09.2026)

### Qi Gong im Garten

Anhand von einfachen Bewegungsübungen im Freien wird ein Einblick in die Methode vermittelt, die sowohl Ruhe in der Bewegung, Entspannung und Stärkung der Abwehrkräfte ermöglicht und sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Die aktuellen Zeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage:  
[www.taichi-haus.com](http://www.taichi-haus.com)

## Mai

### Wochenend- Seminare

T'ai Chi Ch'uan Intensiv

Leitung: Tathata Kobayashi

### Datum

01.-03.05. 2026

### Nr.

94120

T'ai Chi Ch'uan Schwertform I und II

Leitung: Claudia Hofmann

### Datum

08.-10.05. 2026

### Nr.

94121

Wandlungsphasen Qigong Herz / Feuer / Wasser

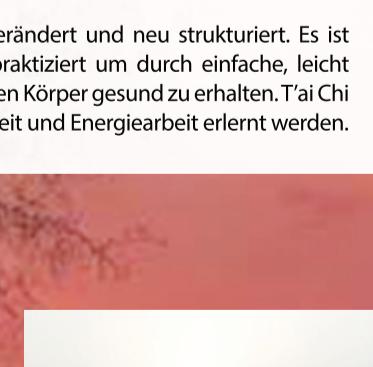
Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

### Datum

15.-17.05. 2026

### Nr.

94122



### T'ai Chi Ch'uan

ist eine Bewegungskunst aus China. Sie erlernen und üben heiß, seinen Körper in eine Form bringen, die ihn verändert und neu strukturiert. Es ist ein Übungsweg, der uns unserem Wesenskern näher bringen kann. T'ai Chi Ch'uan wird von vielen Menschen praktiziert um durch einfache, leicht nachvollziehbare, dem menschlichen Körper angemessene Bewegungsabläufe Ruhe zu finden, sich zu sammeln und den Körper gesund zu erhalten. T'ai Chi Ch'uan zeichnet sich dadurch aus, dass die Bewegungsabläufe, in Verbindung mit Atem, Körpertraining, Aufmerksamkeit und Energiearbeit erlernt werden.

## Juni

### Wochenend- Seminare

T'ai Chi Ch'uan Schwertform II und III

Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann

### Datum

26.-28.06. 2026

### Nr.

94123

### Übungsformen T'AICHI CH'UAN im Taichi Haus

Der klassische Yangstil:

• Kurzform Yangstils nach Cheng Man Ching

• Langform Yangstils nach Yang Cheng Fu

• T'ai Chi Schwertform nach Dr. Chi Chiang Tao

• Push Hands und Partnerübungen

• T'ai Chi mit Kindern und Jugendlichen



# Juli

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
---------------------	-------	-----

**Qi Gong-Sommerkurs 5 Wandlungsphasen im Qigong** 23.-26.07. 2026 94124

Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann



## Ausbildung am Taichi-Haus:

### T'ai Chi Ch'uan, Qigong und TCM LehrerIn

Neben einem breiten Spektrum von Qigong und T'ai Chi Ch'uan Übungen in Theorie und Praxis, vermitteln wir im Laufe einer drei-, bzw. fünfjährigen Ausbildung das nötige Fachwissen und unsere persönliche Erfahrung für Ihre zukünftige Tätigkeit als T'ai Chi Ch'uan, Qigong und TCM LehrerIn.

Dem Ausbildungskonzept liegen drei in sich abgeschlossenen Ausbildungsgängen zu Grunde. Diese sind als aufbauende Qualifikationsstufen konzipiert.

# August



Für die Ausbildung orientieren wir uns an den Leitlinien des „Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan“ (DDQT), bei dem das Taichi Haus Überlingen als Mitglied anerkannt ist.

Die Ausbildung steht Teilnehmern aller Berufsgruppen offen und ist als berufsbegleitender Lehrgang konzipiert.

#### Stufen der Ausbildung:

Stufe 1: Kursleiter In (KL)

Stufe 2: Lehrer In (L)

Stufe 3: Ausbilder In (AB)

Nach erfolgreichem Abschluß erhalten Sie ein Zertifikat vom Taichi Haus und eine Legitimation durch den DDQT.

# September Herbsttrimester

Kurs	Zeit
T'ai Chi Ch'uan – Aufbaukurs 6	MO 18:00-19:30
T'ai Chi Ch'uan – Grundstufe 1	MO 19:45-21:15
Qigong – Grundkurs „Taichiqigong in 28 Schritten“	DI 09:00-10:30
Qigong – „Die Erde stärken“ Übungen für Magen und Milz	DI 19:00-20:30
T'ai Chi Ch'uan – Grundstufe 2	MI 19:00-20:30
Qigong – Die Erde stärken Übungen f. Milz u. Magen	DO 09:00-10:30
T'ai Chi Ch'uan – Yang-Stil Langform	DO 18:00-19:30

Der wöchentliche Unterricht mit diesen Kursen beginnt am 14.09.2026 und endet am 18.12.2026  
(Herbstferien vom 26.10. - 30.10.2026, Weihnachtsferien vom 21.12. - 08.01.2027)

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
---------------------	-------	-----

**T'ai Chi Ch'uan Sommerkurs Langform** 10.-13.09. 2026 94125

Leitung: Ingrid Schmid-Bergmann

#### Wandlungsphasen Qi Gong:

Die fünf Wandlungsphasen sind das Kernstück der chinesischen Medizin. Sie sind kybernetische Begriffe und der Vorgang der Regulation kann in Form einer Wellenbewegung beschrieben werden. Demnach entspricht die Übapraxis im Wandlungphasen Qi Gong systematisch angewandten, bestimmten Übungen, welche die Dehnung des Körpers und bestimmter Leitbahnen vermitteln, und so die unterstützende Einwirkung auf innere Prozesse ermöglichen.

# Oktober

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
---------------------	-------	-----

**Der Atem des Drachen** 16.-18.10. 2026 94126

Leitung: Ingrid Schmid Bergmann



#### Zazen - Sitzen in Stille

ist eine gegenstandsfreie Form der Meditation. Durch die Übung des Loslassens aller Gedanken und Vorstellungen und das sich Einlassen auf den eigenen Atemrhythmus stellen wir die Verbindung zu uns selbst und unserem Ursprung wieder her. Wir lassen uns ein in den Urgrund unseres Da-Seins. Aus dieser Erfahrung heraus gehen wir gestärkt hervor und erleben und gestalten so auch den Alltag.

# November

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
---------------------	-------	-----

**T'ai Chi Ch'uan Intensiv** 13.-15.11. 2026 94127

Leitung: Tathata Kobayashi

#### Aspekte der Körperpsychotherapie

Individuation und Gesundheit als Thema und T'ai Chi Ch'uan und Qigong als Übeverfahren gilt es in einen erweiterten Bezugsrahmen zu stellen, um dem Auftauchen psychologischer Aspekte von verschiedenen Lebensthemen gerecht zu werden.

Unsere Ausbildung beinhaltet deshalb auch die Wissensvermittlung durch eine entsprechend fundierte Theorie der chinesischen Medizin (DGTCM) und der Integration körperpsychotherapeutischer Methoden wie der Biosynthese und der Initiatische Therapie.

Auf unserer Homepage können Sie alle Informationen, Kursbeschreibungen, sowie die Kosten für die einzelnen Angebote einsehen und sich dort direkt zu den Kursen anmelden.

Bitte setzen Sie sich bei weiteren Fragen direkt mit uns in Verbindung:

TAICHI HAUS Überlingen  
Nussdorferstr. 38 f  
88662 Überlingen

Tel: 07551-8581005  
Mobil: 0176 - 31208361  
info@taichi-haus.de  
www.taichi-haus.com

# Dezember

Wochenend- Seminare	Datum	Nr.
---------------------	-------	-----

**Personale Leibarbeit nach Dürckheim und Stilles Qigong** 04.-06.12. 2026 94128

Leitung: Ingrid Schmid Bergmann

