

www.effortless-power.de

Cheng Hsin Pushing Hands

Ein Sommercamp an der frischen Luft
in der Holsteinischen Schweiz

21. bis 25. Juli 2025
Schönwalde am Bungsberg

Morgens Workshop ...

Ab 9 Uhr beginnt auf unseren Wiesen der Unterricht. Der Schwerpunkt der Woche liegt einerseits in der Entdeckung und Entwicklung der intrinsischen Stärke unseres Körpers. Andererseits konzentrieren wir uns auf die Prinzipien effektiver Interaktion: Wir lernen, der Bewegung des Partners nachzugeben, ihr zu folgen und sie schließlich in unserem Sinne mitzugestalten.



...nachmittags Urlaub ...

Ab 13 Uhr ist der Tag zur freien Verfügung: die Strände der Lübecker und der Kieler Bucht sowie die Seen der Holsteinischen Schweiz sind nur jeweils 20 Minuten vom Veranstaltungsort entfernt.

... und abends Lagerfeuer.

Auf unserem Gelände stehen genügend Zeltplätze zur Verfügung. Auch für das eine oder andere Wohnmobil ist Platz. Indoor ist die Übernachtung in einem kleinen Mattenraum möglich. Ansonsten sind wir auch gern bei der Buchung einer Ferienwohnung in der Nähe behilflich.

Der Workshop richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Das Training ist stilübergreifend. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Dies ist ein Cheng Hsin Workshop mit viel Bewegung (auch der Füße), der gänzlich ohne Rollen und Fallen auskommt. Er konzentriert sich speziell auf die Fähigkeiten, die auch beim Taiji Pushing Hands nützlich sind.

Es gilt folgende *Schlechtwetterregelung*: Bei schlechtem Wetter werden die Trainingseinheiten nach Absprache mit den Teilnehmern verlegt oder fallen aus. Ausgefallene Trainingsstunden werden anteilig zurückerstattet. Der Rückerstattungsanspruch gilt ausdrücklich *nicht* für Reisekosten oder sonstige Ausgaben.



Mehr Informationen zu unserer Arbeit und weitere Trainingsangebote finden sich auf der Website www.effortless-power.de

Kosten

Das Camp kostet 200 €.
Shuttle vom Bahnhof Eutin 10€ pro Weg.

Zeiten

21. - 25. Juli jeweils 9 - 13 Uhr
Ca. 3 Stunden Training pro Tag.

Teilnehmer beider Sommercamps dürfen das Wochenende zwischendurch selbstverständlich auf dem Gelände bleiben. Nach Absprache dürft ihr auch ein paar Tage früher kommen oder länger bleiben.

Veranstaltungsort

Wiesen an der Steinbuschkate 10
23744 Schönwalde am Bungsberg
OT Langenhagen

Fragen und Kontakt

Ich beantworte euch gern weitere Fragen:
Dr. Klaus-Heinrich Peters
+49 176 23223181
info@effortless-power.de
www.effortless-power.de

Aufenthalt

Übernachtung im Zelt oder im Mattenraum im Haus. Küche, Dusche und Toiletten im Haus 24h zugänglich.

Nach Bedarf werden wir gemeinsames Kochen organisieren, aber es darf auch jeder für sich bleiben.

Die Nachmittage sind selbst zu organisieren. Ein eigenes Auto ist empfehlenswert, um die Strände zu erreichen, aber auch Radfahrer kommen in der Umgebung auf ihre Kosten.

Hin und weg

Auto: Wir senden euch nach Anmeldung eine Wegbeschreibung.

Zug: Bahnhof Eutin, ca. 90 Minuten ab Hamburg mit Umstieg in Lübeck. Shuttle von Eutin nach rechtzeitiger Voranmeldung.

Anmeldung und Zahlung

Anmeldung bitte formlos per Email.
Zahlung bitte durch vorherige Überweisung an Klaus-Heinrich Peters
IBAN: DE 09 2005 0550 1257 4842 02
Hamburger Sparkasse Stichwort "PushingHands"

Klaus

„Ich bin ursprünglich theoretischer Physiker und begann mit dem Taiji in den frühen 90ern in Hamburg.

Seit ich Meister Peter Ralston kennenlernte, konzentriere ich mein Training auf das von ihm entwickelte "Cheng Hsin", die "Kunst müheloser Stärke". Dort halte ich den 3. Grad und bin zertifizierter Ausbilder. Seit nun 20 Jahren unterrichte ich Cheng Hsin in Deutschland und benachbarten Ländern."



Cheng Hsin und Peter Ralston

Die "Principles of Effortless Power" wurden von Freikampf-Weltmeister Peter Ralston als Essenz seines Erfolges formuliert. Ralston entwickelte daraus im Laufe der 70er Jahre eine eigene Kampfkunst, die er "Cheng Hsin" nannte. Darin verschmelzen neue Ideen mit verschiedenen Elementen aus Tai Chi, Aikido und Judo zu einem neuen Ganzen.

Im Kontext radikaler Entspannung und bedingungslosen Nachgebens zeigen sich aber auch die traditionellen Kampfkünste in neuem Licht. Deshalb beeinflussen Ralstons "Prinzipien" auch umgekehrt die Praxis vieler Aikidokas, Judokas und Tai Chis.