

*Many teachers say
"relax",
followed by "but".
I won't.*

Peter Ralston



Cheng Hsin

Die Kunst müheloser Stärke



Body Being und Effortless Power
Hamburg, 5. und 6. September 2026
mit Klaus-Heinrich Peters

www.effortless-power.de

"Body Being" bezeichnet die Prinzipien, die eine entspannte und effektive Körperbewegung ermöglichen. Durch gesteigerte Zentriertheit, Erdung, Ganzheit und Entspannung werden unsere Bewegungen leicht und mühelos. "Effortless Power" entsteht, wenn wir diese Prinzipien auch bei der Interaktion mit dem Partner umzusetzen verstehen.

An diesem Wochenende werden wir erkunden, welche Wirkungen die Befolgung dieser Prinzipien auf unsere Bewegungsmöglichkeiten hat und damit unsere Körperbewusstheit und dreidimensionale Orientierung steigern. In vielen Übungen werden wir experimentieren, wie wir auf diese Art ohne jegliche Kraftanstrengung den Partner bewegen können. Dabei werden wir die intrinsische Stärke des völlig entspannten Körpers entdecken und entwickeln.

Bei diesem Workshop kommen wir ohne Rollen und Fallen aus. Für vollumfängliche Cheng Hsin Workshops auf der Matte, die auch Interaktionsprinzipien einschließen, informiere dich auf unserer Website www.effortless-power.de





Weitere Angebote nach Peter Ralston

- *Cheng Hsin T'ui Shou: "The Art of Effortless Power"*
- *Cheng Hsin Boxen*
- *San Shou Partnerform*
- *Schwert*
- *Empowering Consciousness Workshop*

GraviTaiChi

- *Freestyle Taijiquan*
- *GraviTaiChi Langstock*
- *"Stock und Meer" Trainingscamps*

Dr. Klaus-Heinrich Peters

„Ich bin ursprünglich theoretischer Physiker und begann Anfang der 90er Jahre mit Tai Chi Chuan. Seit meiner Begegnung mit Peter Ralston vor 25 Jahren konzentriere ich meine Bemühungen auf Ralstons ‚Cheng Hsin‘.

Ich bin Inhaber des 3. Grades und unterrichte seit 2001 eigene Gruppen. 2016 wurde mir die sehr selten verliehene Auszeichnung ‚Cheng Hsin Teacher‘ zuteil.

Zur Zeit unterrichte ich verschiedene Workshops in Deutschland, Belgien und Frankreich und eine Gruppe enthusiastischer Cheng Hsin Pioniere in Hamburg.“

Ort

San Bao Taiji Schule
Bahrenfelderstr. 201 a
22765 Hamburg-Ottensen
S-Bahn Altona

Zeit

5. und 6. September 2026
Samstag und Sonntag jeweils
10 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr
mit kurzer Pause innerhalb der Einheit



Kosten

Das Wochenende kostet 150 €;
zu zahlen bar vor Beginn des
Seminars.

Kontakt und Anmeldung

Für weitere Fragen und
Informationen stehe ich euch
gern zur Verfügung:

Klaus-Heinrich Peters
Telefon: +49 176 23223181
Email: info@chenghsin.de
Web: www.chenghsin.de
www.effortless-power.de

Anmeldungen bitte formlos per
Email direkt an mich.



Hintergrund

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.