

*Cheng Hsin Deutschland & Aikido Klardorf präsentieren*

## **Klaus-Heinrich Peters**



Ein Workshop für  
Aikidokas und Andere  
zur Erkundung ent-  
spannter Mühelosigkeit  
im Spiel mit dem  
Partner.

**Die Prinzipien müheloser Stärke**  
**21. - 23. September 2018**  
**Klardorf / Bayern**

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

# Der Workshop

Wie kann ich völlig entspannt, und doch kraftvoll und leistungsfähig sein?

Wie kann ich ganz ohne Widerstand effektiv mit meiner Umwelt interagieren?

An diesem Wochenende werden wir uns im Spiel auf der Matte den Prinzipien müheloser Stärke nähern. Wir werden experimentieren, wie wir ohne jegliche Kraftanstrengung den Partner bewegen können, indem wir die intrinsische Stärke unseres Körpers im Zusammenspiel mit Schwerkraft benutzen.

Wir werden üben, durch bedingungsloses Nachgeben in neue Räume im Kontakt mit dem Partner vorzustoßen und uns durch "Folgen", "Führen" und "Fügen" von Augenblick zu Augenblick angemessen und erfolgreich zu verhalten.

*„Mit diesem Workshop möchte ich euch eine zusätzliche Perspektive auf das Aikido eröffnen und hoffe damit, euer Training um neue Inspiration und Tiefenschärfe zu bereichern.“*



# Der Dozent

## Dr. Klaus-Heinrich Peters



Klaus ist ursprünglich theoretischer Physiker und begann in den frühen 90er Jahren mit T'ai Chi Ch'uan. Er

lernte unter Wilhelm Mertens, Nathan Menaged und Ömer Humbaraci verschiedene Stile kennen.

Nach der Begegnung mit Meister Ralston verschrieb er sich ganz und gar Ralstons eigenem System, dem "Cheng Hsin". Seit fast 20 Jahren gehört er nun zu den engsten Schülern Peter Ralstons und ist inzwischen Inhaber des 3. Grades.



Seit 2001 ist er offizieller Übungsleiter und seit 2016 einer von weltweit fünf zertifizierten Cheng Hsin Lehrern.

Er unterrichtet eine Gruppe enthusiastischer Cheng Hsin-Pioniere in Hamburg und europaweit auf verschiedenen Workshops.

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

*Peter Ralston*

# Formalitäten und Anmeldung

## Ort

Sportheim TSV Klardorf  
Brunnenstraße 15  
92421 Klardorf bei Schwandorf

## Zeit

Freitag 19 - 21 Uhr  
Samstag und Sonntag jeweils  
9 - 10:30 Uhr; 11 - 12:30 Uhr  
14:30 - 16 Uhr; 16:30 - 18 Uhr  
Einzelne Tage auf Anfrage

## Kosten

Vereinsmitglieder und Teilnehmer  
aus den Partnerdojos nehmen zu  
den üblichen Bedingungen teil.  
Im Zweifel direkt bei Jochen  
fragen.  
Externe Teilnehmer zahlen 120 €,  
bar vor Beginn des Seminars.

## Unterkunft

Auswärtige Teilnehmer können im  
Dojo übernachten.

## Kontakt und Anmeldung

Anmeldungen bitte formlos per Email oder Telefon an  
Jochen Rester  
Tel.: 0170 4613901  
Email : [jochen.rester@freenet.de](mailto:jochen.rester@freenet.de)  
Bei Jochen bekommt ihr auch alle Informationen über Anreise  
und Übernachtungsmöglichkeiten.

Für allgemeine Fragen zu Cheng Hsin wendet euch direkt an  
Klaus-Heinrich Peters  
Tel.: 0176 23223181  
Email: [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)  
Web: [www.chenghsin.de](http://www.chenghsin.de)  
Für weitere Fragen stehen wir natürlich gern zur Verfügung.



# 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 so dass sich inzwischen in so manchem Stil und mancher Schule der Einfluss von Ralstons Prinzipien erkennen lässt.

