

# TAIJIQUAN UND QIGONG SOMMERAKADEMIE

15. Juli – 4. August 2019 | **Alterode** Harz

**25**  
JAHRE

## INHALT

Dozentinnen und Dozenten	4
Kursbeschreibung 1. Woche	5
Kursbeschreibung 2. Woche	10
Kursbeschreibung 3. Woche	17
Offene freie Angebote	24
Kurspakete	25
Programmübersicht	26
Kursort	32
Übernachtung und Verpflegung	33
Anreise	34
Teilnahme mit Kindern	34
Anmeldung und Bankverbindung	35
Wichtige Rufnummern	35
Kosten Einzelkurse	37
Anmeldeformular	39

### Bildnachweis

Titel, S. 2, 8, 12, 16, 23, 34/Peter Frank, S. 25, 32/Loni Liebermann, Archive der Dozentinnen und Dozenten.



## LIEBE TAIJIQUAN- UND QIGONG-INTERESSIERTE,

willkommen zur 25. Taijiquan- und Qigong-Sommerakademie in Sachsen-Anhalt. Im Jubiläumsjahr erwarten dich drei Wochen voller interessanter Lern- und Erfahrungsangebote aus dem Taijiquan, Liuhe bafa, Bagua Zhang und Qigong. Die insgesamt 46 Kurse werden angeleitet von Dozentinnen und Dozenten aus Europa und China und wenden sich sowohl an Einsteiger als auch Erfahrene.

Neben Altbewährtem aus den Lehrsystemen von Huang Sheng Shyan, Tian Liyang und Ma Tsun Kuen mit stilübergreifenden Basis- und Partnerübungen wird es auch interessante Qigong-Angebote geben wie etwa das Wudang-Qigong, Chan Si Gong, Übungen zum Verwurzeln des Herzens in der Erde oder die acht Übungen für jeden Tag.

Meister Huaxiang Su aus Guangzhou hat sich in Deutschland mit Liuhe bafa einen Namen gemacht und gilt auch als Koryphäe im Chen-Stil Taijiquan. Langjährige Schüler\*innen von ihm können sich dieses Jahr auf ein zweiwöchiges Angebot seiner Kurse freuen.

Allen an Bagua Zhang Interessierten empfehle ich die Kursangebote von Birte Timmsen und Moritz Dornauf. Moritz ist ein sehr erfahrener Kollege mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Ich freue mich, dass ich ihn für die diesjährige Sommerakademie gewinnen konnte. Er wird außerdem eine Wu-Stil-Kurzform und das Drachen-Tiger-Qigong unterrichten. An Waffenformen wird in den drei Wochen Schwert (Huaxiang Su, Epi van de Pol), Stock (Thomas Kirchner) und Doppelfächer (Sonja Blank) angeboten.

Wer gern mal in andere Systeme ganzheitlicher Körperarbeit hineinschnuppern will, wird vielleicht fündig bei Yoga für den Rücken oder Faszien-Kungfu. Allen, die sich mal außerhalb von Qigong und Kampfkunst bewegen wollen, für die ist vielleicht Taiji-Tango oder Skulpturen bauen das Richtige.

Ich wünsche viel Spaß beim Studieren des Programms und hoffe, dass die Mischung von anspruchsvollem Training und lebendigem, spielerischem Lernen dich anspricht und etwas für dich dabei ist.

Sonja Blank



## DOZENTINNEN UND DOZENTEN

**ANNE KATRIN ALBRECHT** Kunsttherapeutin, Textilgestalterin und Lehrerin für Taijiquan in Warsleben.

**BETTINA BLANK** zertifizierte Jivamukti-Yoga-Lehrerin und Heilerziehungspflegerin in Berlin, derzeit weiterführende Ausbildung bei Jivamukti Yoga Berlin, wiederholter Indienaufenthalt.

**SONJA BLANK** Lehrerin für Taijiquan und Qigong in Hessen und überregional, Leiterin der Sommerakademie.

**MORITZ DORNAUF** gründete 1981 seine eigene Taiji Schule. Er ist Lehrer für Taiji Yang Stil (Yeung/Yang Family Style), Taiji Wu Stil, verschiedene Qigong Sets von Bruce Frantzis und Bagua Zhang von Frank Allen und Liu Jing Ru.

**UWE MARKL** Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Arzt für Akupunktur, Lehrer für Taijiquan, ausgebildet im Yang- und Chen-Stil und seit 2013 durch Huaxiang Su zertifizierter Lehrer für Liuhe bafa. Derzeit Qigong-Ausbildung im Nei Yang Gong unter Prof. Liu Ya Fei.

**DIVYAM MARTIN-SOMMERFELDT** arbeitet seit 1990 in seiner eigenen Praxis für Massage und Qigong mit struktureller Körperarbeit (Massage, Joint-Release, Qigong). Er arbeitet an der Aufrichtung seiner Klienten, damit sie leicht und locker durch das Leben schreiten können.

**DIETER MAYER** Ausbilder für Qigong, Taijiquan, Wing Chun und Escrima, Autor, Mitbegründer des ASS-Institut für Taiji und Qigong.

**THOMAS KIRCHNER** Lehrer und Ausbilder für Taijiquan und Budopädagoge in Osnabrück und überregional, 40 Jahre Erfahrungen mit Kampfkunst.

**MARTIN NEUMANN** Musiker und Lehrer für Ma Tsun Kuen Taijiquan und Qigong im DAO-Zentrum Berlin.

**FRANZISKA RÜSCHER** Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Ausbilderin und Bundeslandvertreterin der IQTÖ, Gründungsmitglied des Qigong- und Taijiquan-Freundeskreises, Leiterin des Qi-Zentrums. [www.qi-zentrum.at](http://www.qi-zentrum.at)

**HUAXIANG SU** aus Guangzhou, China, ständiges Vorstandsmitglied der Taijiquan & Wushu Research Association Guangzhou. Er war mehrmals Mitglied des Wettkampfteams der Provinz Guangdong. Er unterrichtet Chen- und Yangstil-Taijiquan und Taiji-Schwert und ist eine Kapazität in Tuishou (Pushhands) sowie in Taiji-Anwendungen.

**BIRTE TIMMSEN** Lehrerin für Taijiquan und Qigong. 16. Generation der Wudang Xuanwu Pai-Tradition. Meisterschülerin von Meister Tian Liyang.

**EPI VAN DE POL** Homöopath, Heilpraktiker, Dozent für Taijiquan in Hilversum, NL, Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan und Qigong Federation of Europe).

**MARIANNE WEGENER** Leiterin einer Schule für Taiji und Qigong in Prien, Shiatsu-Therapeutin, Körpertherapeutin der Traditionell Chinesischen Medizin, Ausbilderin für medizinisches Qigong, spezialisierte sich auf Körpertherapien bei Bluthochdruck, Tinnitus und Stresskrankheiten.

## DAS KURSANGEBOT

Die Sommerakademie bietet für Einsteiger die Möglichkeit sich mit der Vielfalt des Taijiquan und Qigong vertraut zu machen. Unterrichtende finden hier ein umfangreiches Spektrum an Fortbildungsmöglichkeiten. In der Regel sind die Kurse wie folgt gekennzeichnet.

**A** geeignet für Einsteiger mit wenig oder keiner Taiji- oder Qigong-Erfahrung

**F** geeignet für Fortgeschrittene

## ERSTE WOCHE: 15. – 21. JULI 2019

### 1-01 Chen-Stil Schwert

F

Die komplette Form umfasst 57 Bewegungen. Dazu gehören 13 Basistechniken wie z.B. drehen, wickeln, heranziehen, hängen, wegfegen, schaben, spalten, heben, punktieren, stechen, schlagen, ziehen, wischen. Beim Üben jeder einzelnen Bewegung soll man einen ruhigen und ausgeglichenen Gemütszustand bewahren, mit jeder Handlung verschmelzen und deren jeweils besonderen Charakter auch im Geist mittragen und verinnerlichen. Erst wenn die Verbindung von Leichtigkeit (oben) und Festigkeit/ Verwurzelung (unten) erreicht ist, kann die Schwerttechnik an Effektivität gewinnen. Dazu braucht es beständiges, fortwährendes selbstständiges Üben. Dann erhält das Chen-Taiji-Schwert seine besondere Charakteristik mit seiner spiraligen Dynamik, den weichen und harten Bewegungen, die einander ergänzen und all den anderen Aspekten, die es so einzigartig machen.



Dozent: Huaxiang Su

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

### 1-02 Die 13 Techniken des Taijiquan

A+F

Bei den 13 Techniken handelt es sich um acht Methoden und 5 Bewegungsrichtungen, die in den meisten Kampfkunstformen zu finden sind. Das Erlernen dieser Techniken ist ein wichtiger Schlüssel zum Verständnis der Taijiquan-Bewegungen.

Die acht Grundtechniken der Handbewegungen, sowie die fünf Grundtechniken der Schritte werden anhand gut nachvollziehbarer Übungssequenzen vermittelt.

Dozent: Huaxiang Su

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr





### 1-03 Liuhe bafa Teil 2

F

Liuhe Bafa wurde von dem daoistischen Altmeister Chen Fu in der Song-Dynastie (960-1279 n. Ch.) entwickelt. Es verbindet viele Vorzüge des Qigong und verschiedener innerer Kampfkünste wie Taijiquan, Bagua Zhang und Xingyi Quan. Es werden nicht nur die Muskeln, Bänder und Knochen, sondern auch die inneren Organe trainiert. Alle Bewegungen sind gekennzeichnet durch Eleganz, Leichtigkeit sowie Stabilität und werden fließend, aber ruhig durchgeführt.

Die Form besteht aus zwei Teilen zu je 30 Sequenzen. Der in diesem Kurs unterrichtete zweite Teil richtet sich an Fortgeschrittene und will zum tieferen Verständnis der Bewegungen beitragen. Um das zu erreichen werden auch Anwendungen geübt.

Dozent: Huaxiang Su

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 1-04 Chen-Stil Handform

A+F

Die Bewegungen des Chen-Stils sind bekannt für ihre spiralförmigen Drehungen und den Wechsel von dynamischen, kraftvollen und ruhigen, sanften Bewegungen. In diesem Kurs wird Herr Su die von ihm entwickelte 28er Handform unterrichten.

Da das Chen-Taijiquan Ursprung für die Entstehung weiterer bekannter Richtungen wie Yang-Stil, Sun- und Wu-Stil ist, hilft das Verständnis seiner Bewegungsprinzipien dabei, den Kern jeder Taiji-Bewegung besser zu begreifen. Das wird besonders anschaulich durch die Demonstration und das Ausprobieren der entsprechenden Anwendungen.

In diesem Kurs können Einsteiger und Fortgeschrittene mitmachen. Der Unterricht orientiert sich an dem Übungslevel der Teilnehmenden.

Dozent: Huaxiang Su

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

**1-05 Chan Si Gong**

**A**

Chan Si bedeutet wörtlich “Seidenfäden spiralförmig bündeln”, Gong heißt Übung. Das Chan Si Gong ist eine einzigartige Übung aus dem Chenstil-Taijiquan. Durch die spiralförmigen Bewegungen wird der Körper entsprechend gedehnt und zusammengezogen. Auf diese Weise werden Muskeln, Knochen und Bänder elastischer und leistungsfähiger. Die Meridiane, in denen das Qi im Körper zirkuliert, werden aktiviert und reguliert, so dass die positive Wirkung nach innen an die Organe weitergeleitet wird. Blutkreislauf, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel werden stabilisiert und verbessert. Chan Si Gong ist auch eine gute Ergänzung zur Übungspraxis anderer Taijiquan-Stile, kann aber auch als anspruchsvolle Qigongform geübt werden.

Dozent: Huaxiang Su

**4 x 1 Stunde**

**19.30-20.30 Uhr**

**1-06 Liuhe bafa Teil 1**

**A+F**

Liuhe Bafa wurde von dem daoistischen Altmeister Chen Fu in der Song-Dynastie (960-1279 n. Ch.) entwickelt. Es verbindet viele Vorzüge des Qigong und verschiedener innerer Kampfkünste wie Taijiquan, Bagua Zhang und Xingyi Quan. Es werden nicht nur die Muskeln, Bänder und Knochen, sondern auch die inneren Organe trainiert. Alle Bewegungen sind gekennzeichnet durch Eleganz, Leichtigkeit sowie Stabilität und werden fließend, aber ruhig durchgeführt.

Die Form besteht aus zwei Teilen zu je 30 Sequenzen. Der in diesem Kurs unterrichtete erste Teil richtet sich an Einsteiger. Fortgeschrittene können ihre Praxis vertiefen, weil sie sich nicht mehr auf den Ablauf der Sequenzen konzentrieren müssen.



Dozent: Uwe Markl

**7 x 1 Stunde**

**11.30-12.30 Uhr**

**1-07 Die verlorene Stille und die Suche nach dem Gleichgewicht: Qigong bei Tinnitus und Schwindel**

**A+F**

Tinnitus und Schwindel sind eine der häufigsten Erkrankungen der modernen Zeit. Sie gehen meist einher mit einer Reihe anderer Beschwerden wie Stress und Überforderung, Erschöpfung und Frustration. Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen oder vegetative Störungen wie Magenschmerzen u. ä. sind weitere Zusammenhänge. Wir gehen der Frage nach, was uns in diesen Zustand gebracht hat und finden heraus, wie

Qigong da helfen kann. Weiterhin werden wir uns damit beschäftigen, was Qigong dazu beitragen kann, sich selbst und die eigenen Grenzen besser zu spüren, um eine gesunde Gelassenheit und Selbstfürsorge zu entwickeln und freundlicher mit sich und dieser kostbaren Lebenszeit umzugehen.

Dozentin: Marianne Wegener

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

### 1-08 Gesunder Rücken – entspannte Schultern

A+F



Unsere Wirbelsäule ist ein Meisterwerk der Evolution. Als ein zentrales Element in unserem Körper reagiert sie sensibel auf all das, was wir tun, denken und fühlen.

Dieser Workshop bietet Interessantes und Wissenswertes zum Thema Rücken und Schultern: anhand von Übungen im Liegen (aus der Gindler-Arbeit), im Sitzen und Stehen (aus dem Qigong) lernen wir, uns mit entspannter Kraft neu aufzurichten und Schultern und Armen freie Beweglichkeit zu erlauben.

Dozentin: Marianne Wegener

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 1-09 Wie vermehre ich mein Qi

A+F

Wie vermehre ich mein Qi? – dies ist eine Kernfrage des Qigong. Was ist damit gemeint und wie gehe ich – auch im Alltag – mit meiner Energie um? In diesem Workshop gehen wir diesen Fragen anhand von acht Leitkriterien nach, die wir in acht einfachen Qigong-Übungen praktizieren.

Dozentin: Marianne Wegener

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr





**1-10 Loosening Exercises**

**A+F**

Diese von Huang Sheng Shyan, einem Schüler des legendären Zheng Manqing, entwickelten fünf Übungen sind stilübergreifend und bilden ein didaktisch herausragendes System, die Taiji-Prinzipien zu vermitteln. Sie beinhalten Strukturübungen und mentales Training und können auf jedem Level ein tieferes Verständnis vermitteln. Du kannst damit die von dir praktizierten Solo-Formen und dein Push-Hands deutlich verfeinern.

Dozentin: Sonja Blank

**7 x 2 Stunden**

**09.00-11.00 Uhr**

**1-11 Receiving force**

**A+F**

Sinken geschieht durch Entspannen innerhalb der Körperstruktur. Diese Art von Sinken begleitet von einem geistigen Sinken leitet die Kraft eines Pushes in die Erde und gibt ihn zurück an den Partner, während man selbst in der Struktur und in Entspannung bleibt. Das wird receiving energy oder jie jin genannt. In einigen festgelegten Partnerübungen haben wir die Möglichkeit, dies zu üben und zu erforschen.



Dozentin: Sonja Blank

**7 x 1 Stunde**

**11.30-12.30 Uhr**

**1-12 Tui Shou Patterns**

**A+F**

Nach dem Erlernen einer Form gilt es, die erlernten Bewegungen und Prinzipien in den Tui Shou Partnerübungen zu vertiefen. Hierzu gibt es eine Reihe von vorgeschriebenen Abläufen, die auch fixed pattern tuishou genannt werden. Im Kurs werden unter anderem folgende festgelegte Muster (patterns) geübt: Seven pushes, swinging arms, round arms und cardinal push und dabei ist der Fokus auf Entspannen, Sinken, Struktur und Bewegungslinien gerichtet.

Dozentin: Sonja Blank

**5 x 1,5 Stunden**

**14.30-16.00 Uhr**

Am Donnerstag ist der Nachmittag Unterrichtsfrei. Siehe auch **Offene freie Angebote** auf Seite 24.

## ZWEITE WOCHE: 22. – 28. JULI 2019

### 2-01 Liuhe bafa Teil 1

A+F

Liuhe Bafa wurde von dem daoistischen Altmeister Chen Fu in der Song-Dynastie (960-1279 n. Ch.) entwickelt. Es verbindet viele Vorzüge des Qigong und verschiedener innerer Kampfkünste wie Taijiquan, Bagua Zhang und Xingyi Quan. Es werden nicht nur die Muskeln, Bänder und Knochen, sondern auch die inneren Organe trainiert. Alle Bewegungen sind gekennzeichnet durch Eleganz, Leichtigkeit sowie Stabilität und werden fließend, aber ruhig durchgeführt.

Die Form besteht aus zwei Teilen zu je 30 Sequenzen. Der in diesem Kurs unterrichtete erste Teil richtet sich an Einsteiger. Fortgeschrittene können ihre Praxis vertiefen, weil sie sich nicht mehr auf den Ablauf der Sequenzen konzentrieren müssen.

Dozent: Huaxiang Su

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

### 2-02 Wudang Qigong

A+F

Wudang-Qigong ist eine traditionelle Qigong-Form der Daoistischen Schule. Durch Entspannung, Atmung, Konzentration und natürlich fließende Bewegungen schult und reguliert es den Geist und das Qi, das die Organe nährt und den Körper vor schädigenden äußeren Einflüssen schützt. Bei regelmäßiger Übung spürt man schnell die Wirkungen des Wudang-Qigong: körperliche Vitalität, geistige Klarheit eine angenehme innere Wärme und Ausgeglichenheit.

Dozent: Huaxiang Su

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

### 2-03 Chen-Stil Grundlagen

A+F

Charakteristisch für den Chen-Stil ist das Wechselspiel von langsamen, weichen, fließenden Bewegungen und schnellen, explosiven Techniken, sowie die ausgeprägten Spiralbewegungen. Neben einer wohltuenden Wirkung auf die Gesundheit ist der Chen-Stil eine hochentwickelte Kampfkunst. In diesem Kurs werden grundlegende Bewegungen des Chen-Stils vermittelt. Da es sich um den ältesten Taiji-Stil handelt, kann dieser Kurs auch für Praktizierende anderer Stile interessant sein.

Dozent: Huaxiang Su

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

**2-04 Tai Chi Tsao****A+F**

Die sechs Übungen der Tai Chi Tsao sind die Basisübungen des Ma Tsun Kuen Stils (Pinyin: Ma Cun Kun). In diesem stiloffenen Kurs wird es anhand dieser Übungen um die Entwicklung der Taiji-Qualitäten (Ausrichtung und Sinken, Unterscheiden und Zusammenspiel von Yin und Yang, Bewegen aus der Mitte heraus, Elastizität der Bewegung) und der Vorstellungskraft (Yi 意) gehen.

Der Kurs bietet ausreichend Raum, die Wirksamkeit dieser „Inneren Arbeit“ in den Tsao für die Gesundheit und Kampfkunst zu hinterfragen.



Dozent: Martin Neumann

**7 x 2 Stunden****09.15-11.00 Uhr****2-05 Im Fluss der Gelenke****A+F**

Lie, die trennende Kraft oft in Form von Hebeltechniken, gehört zu den Ba Men (八門, dt. „acht Tore“) des Taji Quan. Im Tui Shou werden Hebel meist außer Acht gelassen. Deshalb werden wir uns in diesem Kurs die Möglichkeiten des Hebelns und Gehebeltwerdens erschließen. Sind sie doch Ausdruck übermäßiger Kontraktion oder Überstreckung schließender Gelenke. Dieses Schließen hat eine Fließrichtung. Ein Hebel entsteht, wenn du dieser Fließrichtung folgst, ohne dass du die Möglichkeit dafür suchst oder gar kreierst.

Auf der anderen Seite ist es wichtig, die eigene schließende Fließrichtung in den Gelenken wahrzunehmen und im Falle des Gehebeltwerdens in die Durchlässigkeit und den beweglichen Raum zu finden.

Dozent: Martin Neumann

**7x 1 Stunde****11.30-12.30 Uhr**



## 02-06 Die eine Bewegung

A+F

In einem klassischen Taiji Text, der Chang San Feng 张三丰, dem legendären Begründer des Taijiquan zugeschrieben wird, heißt es: „Die Wurzel der Bewegung liegt in den Füßen, wird durch die Beine entwickelt, durch die Hüfte gesteuert und kommt in den Händen zum Ausdruck. Diese Bewegung geschieht in einem Zug.“ ... Wie jetzt? ... nacheinander oder „in einem Zug“? ... Beides!

In diesem Kurs widmen wir uns in Solo- und Partnerübungen dem Widerspruch zwischen reflektierender Wahrnehmung und spontaner Bewegung. Ersteres ist ein Übungsschritt, letzteres das Übungsziel. Zwischen beiden gilt es von Anfang an Brücken zu schaffen, damit der Kelch der natürlichen Bewegung nicht durch das „Vergraben in der Wahrnehmung“ und dem Bemühen um Perfektion am Übenenden vorüberzieht.

Dozent: Marin Neumann

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## 02-07 San Shou

F



San Shou in der Tradition von Huang Sheng Shyan ist eine Partnerform, in der abwechselnd langsam angegriffen und verteidigt wird unter Berücksichtigung der Taiji-Prinzipien. Die erste Serie von vier Angriffen ist ziemlich einfach und gleicht dem Dalu. Beide Partner lernen beide Rollen. Die zweite bis sechste Serie hat deutlich eine A- und B-Rolle und ist viel komplexer. Das Ziel dieses Seminars ist nicht, die ganze Form zu erlernen. Vielmehr geht es darum, eine Idee zu bekommen, was die Kampfkunstseite an Taijiquan enthält und inwieweit du entspannt sinken und allen

Tui Shou Prinzipien wie Folgen, Neutralisieren, Absorbieren, Mitgeben, Kleben, Falten und „Joining“ treu bleiben kannst.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 2 Stunden

09.15-11.00 Uhr

**02-08 Receiving force**

**F**

Sinken geschieht durch Entspannen innerhalb der Struktur unseres Körpers. Diese Art von Sinken begleitet von einem geistigen Sinken leitet die Kraft eines Pushes in die Erde und gibt ihn zurück an den Partner während man selbst in der Struktur und in Entspannung bleibt. Das wird receiving energy oder jie jin genannt. Es braucht eine Menge an gegenseitigem Erspüren und ein Push Hands in einem sehr kontrollierten Feld, um herauszubekommen, wie sich das Sinken innerhalb des Körpers ereignen kann und wie die Prinzipien der empfangenden Energie in der Praxis funktionieren.

Dozent: Epi van de Pol

**7 x 1 Stunde**

**11.30-12.30 Uhr**

**02-09 Loosening Exercises**

**A+F**

Ich habe von Wee Kee Jin, Patrick Kelly und Yek Singh Ong gelernt, alles Schüler von Meister Huang Sheng Shyan, der diese Übungen entwickelt hat. Das Hauptaugenmerk in diesem Kurs liegt auf dem Funktionalen dieser Übungen. Wir werden also auch eine Menge Tests machen, um die Übungen tiefer zu verstehen. Huang sagte, „Wenn du diese Übungen in der Tiefe verstehst, dann verstehst du Taijiquan“.

Dozent: Epi van de Pol

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**

**02-10 Fünf Schritte, sechs Bewegungen – Wu Xing Liu He Gong**

**A+F**

Dieses Taijiquan Basissystem hat seinen Ursprung in den Wudang-Bergen Chinas und gehört zu den von daoistischen Mönchen entwickelten elementaren Bewegungen, die allen Taijiquan-Formen zugrunde liegen. In den sechs Übungen in Verbindung mit den fünf Schritten werden die Prinzipien des Taijiquan in besonderer Weise zusammengefasst. Die Bewegungen und das tiefe Atmen lassen den Qi-Fluss im ganzen Körper spürbar werden. In einer entspannten Weise ausgeführt, hilft die erlernte Sequenz, eine fundamentale Bewegungskoordination und ein tiefes Verständnis für körperlich-geistige Ruhe zu gewinnen. Wir werden uns mit der fünften der sechs Bewegungen „Weide und Pappel umgekehrt in die Erde stecken“ beschäftigen. Diese Übung stärkt besonders die Nieren und aktiviert den Ming Men. Die Sequenz eignet sich als idealer Einstieg in das System des daoistischen Taijiquan, bringt aber auch Praktizierenden jeder Stilrichtung einen Zuwachs an Qualität.



Dozentin: Birte Timmsen

**7 x 2 Stunden**

**09.15-11.00 Uhr**

**02-11 Wudang Ba Duan Jin – Die acht Brokate****A+F**

Das uralte und weit verbreitete Qigong System der acht Brokatübungen ist bestens geeignet, das Meridiansystem zu stärken und die Atmung zu vertiefen. Steigen/Sinken, Öffnen/Schließen, Anspannen/Entspannen – alles wirkt zusammen. Das System der Lebenspflege kennt viele Versionen, die weit in die archaische Geschichte Chinas zurückreichen. In den Ausgrabungen der Han-Gräber von Mawangdui aus dem 2. Jhd. vor Chr. fand man Abbildungen von Übungen, die den bis heute praktizierten Brokatübungen sehr ähnlich sind. Das Besondere an der daoistisch geprägten Wudang-Version ist die Kombination der Brokate mit den sechs heilenden Lauten. So praktiziert, wird das Qi auf einzigartige Weise kultiviert.

Dozentin: Birte Timmsen

**5 x 1,5 Stunde****14.30-16.00 Uhr****02-12 Wudang Xingyi-Baguazhang****A+F**

Das Bagua oder Baguazhang gehört neben Taijiquan und Xingyiquan zu den drei „Inneren“ Kampfkünsten Chinas. Das Baguazhang, die „Hand der acht Trigramme“ hat seine Wurzeln im Daoismus und lässt stets den Wandel als Prinzip erkennen. Xingyi Bagua als Variante des Baguazhang orientiert sich an den Bewegungen der acht Tiere: Schwalbe, Adler, Bär, Affe, Drache, Schlange, Tiger und Pferd. Es enthält einige Elemente aus dem Xingyiquan und kombiniert fließend runde und spiralförmige Bewegungen mit kurzen Kraftentladungen. Das ständige Gehen im Kreis kann auf kleinem Raum ausgeführt werden, ruhig und meditativ oder schnell und dynamisch. In dieser Woche werden wir uns mit den Grundtechniken und der ersten Hand, der „Schwalbe“ beschäftigen.

Dozentin: Birte Timmsen

**5 x 1,5 Stunden****16.30-18.00 Uhr****02-13 Das Herz in der Erde verwurzeln und die Mitte in der Weite des Himmels suchen****A+F**

Der Mensch als Mittler zwischen Himmel und Erde ist einer der grundlegendsten Bezüge im Qigong und Taiji. Um seine Rolle ausüben zu können, wird der Übende in dieser Übungsreihe dazu ermutigt, sich wie ein Baum in der Erde zu gründen und gut verwurzelt zum Himmel zu streben. Die einzelnen Übungen machen die Yin-Yang-Dynamik zwischen Himmel und Erde erfahrbar und vermitteln ein fühlendes Verständnis für die inneren Gesetzmäßigkeiten des Power-Response-Pulses.

Dozent: Dieter Mayer

**7 x 1 Stunde****11.30-12.30 Uhr**



**02-14 Die 18-fache Fasziengkraft des Taiji-Kung Fu**

**A+F**

Faszientraining mit und ohne Blackroll ist heute in aller Munde. Oft vergessen wir dabei, dass die klassischen Kraft- und Dehnungsübungen des Taiji und Kung Fu das Faszien-system auf eine unvergleichliche Weise entwickeln. Die Klassiker sprechen in diesem Zusammenhang von der inneren Kraft, der Sehnenkraft, der elastischen Kraft, der explodierenden Kraft, usw.. Die 18 Übungen sind ideal geeignet, das Faszien-system zu erforschen und ein tieferes Verständnis für die klassischen Übungsinhalte zu entwickeln. Ganz nebenbei kommen wir auch ein wenig ins Schwitzen und tun etwas für unsere Fitness.



Dozent: Dieter Mayer

**5 x 1,5 Stunden**

**14.30-16.00 Uhr**

**02-15 Taiji-Partnerübungen für Genießer**

**A+F**

In diesem Seminar werden wir Massagen als niederschweligen Einstieg in die klassischen Push-Hands-Übungen nutzen. Den wer massiert wird und genießt, kann viel leichter nachgeben und sich dem natürlichen Lauf der Dinge anpassen. Im Massage-Modus verlieren Blockaden, Ängste und Irritationen an Bedeutung und es fällt uns viel leichter angemessen auf die Aktionen des Partners zu reagieren.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene.

Dozent: Dieter Mayer

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**

**02-16 Doppelfächer**

**A+F**

In den Taiji-Fächerübungen finden sich die Techniken und Bilder aus den Übungskünsten des Taijiquan mit dem Langschwert, Dolch, Säbel sowie aus den verschiedenen Freihandformen wieder. Die Doppelfächerform wurde in Guangzhou unter der Leitung von Guiyan Jian und Herrn Gan Haiming neu entwickelt. Sie umfasst 48 Bewegungen und integriert viele Elemente des Taijiquan (Körperhaltung, Schritte, Armbewegungen). Da in jeder Hand ein Fächer geführt wird, ist diese wunderschöne und ästhetische Form anspruchsvoll und eine interessante Herausforderung auch für Taiji-Fortgeschrittene.

Dozentin: Sonja Blank

**7 x 3 Stunden**

**09.15-12.30 Uhr**



Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit Körper und Raum. Dreidimensional zu sehen und zu denken sind die Grundpfeiler des Modellierens. Dabei nutzen wir Pappmaché als Material für unsere Ideen. Mit unterschiedlichen Techniken und Hilfsmittel können kleine Skulpturen entstehen. In detaillierter Anleitung kann Schritt für Schritt ein optimales Ergebnis gestaltet werden. Die Bandbreite der Gestaltungsmöglichkeiten ist beeindruckend.

Bitte Arbeitssachen mitbringen. Mit der Anmeldung bekommst du eine Werkzeugliste (für individuelle Kleinigkeiten) zugeschickt.  
Teilnehmerkosten (je nach Verbrauch): ca. 30 – 45 €

Dozentin: Anne Katrin Albrecht

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**

Abendveranstaltungen s. S. 24 f.



## DRITTE WOCHE: 29. JULI -04. AUGUST 2019

### 3-01 Acht Anwendungen

A+F

Die acht Anwendungen sind ein Bereich der 13 Grundprinzipien des Yangstil Taijiquan. Fünf Schritarten und acht Grundtechniken ergeben zusammen diese 13 Grundprinzipien. Die fünf Schritarten stehen in Verbindung zu den fünf Wandlungsphasen, die acht Grundtechniken oder Anwendungen zu den acht Trigrammen.

Wir werden uns vertiefend mit den vier Anwendungen „peng, lü, ji, an“ (ausdehnen, zurückrollen, vordringen und stoßen) befassen, um ihre Energiequalität zu verstehen und sowohl in Einzel-, wie auch in Partner-Übungen erfahrbar zu machen. Die Gehübungen zu den Anwendungen stärken und harmonisieren maßgeblich die Links-Rechts-Koordination, da sie zu beiden Seiten symmetrisch ausgeführt werden. Die Anwendungstechniken wiederum bringen eine klare Struktur in den Bewegungsablauf.

Die Anwendungen sind für Taiji-Praktizierende eine Bereicherung und für Taiji-Interessierte ein guter Einstieg.



Dozentin: Franziska Rüscher

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

### 3-02 Acht Qigong-Übungen für jeden Tag

A+F

Dies ist ein einfaches Set ausgewählter Qigong-Übungen, um flexibel und beweglich zu bleiben oder zu werden. Die Wirkungen der Übungsreihe sind vielfältig: Die Wirbelsäule wird elastischer, die muskulären Energie-Leitbahnen werden sanft gedehnt, das Gleichgewicht wird stabilisiert, die Mitte gestärkt, der Qi-Fluss aktiviert, die Emotionen harmonisieren sich und der Geist wird ruhig.

Da es nur acht einfache Übungen sind, können wir uns sehr vertiefend und verfeinernd mit den Qigong-Prinzipien wie Struktur, Qi-Wahrnehmung und Energiefluss beschäftigen.

Die acht Übungen für jeden Tag sind ein guter Einstieg ins Qigong, sowie auch eine Möglichkeit kurz und effektiv für einige Minuten aus dem Alltag auszusteiigen.

Dozentin: Franziska Rüscher

7 x 1 Stunde

11.30– 12.30 Uhr

### 3-03 Die Energietore öffnen

A+F

Der energetische Mensch ist wie ein riesig verzweigtes Kanalsystem, mit vielen Kanälen und Schleusen. Die Schleusen oder Energietore haben die Aufgabe, den Fluss des Qi zu kontrollieren und zu korrigieren. Denn jedes Tor beeinflusst den weiteren Energieverlauf und somit auch die nachfolgenden Energietore.

Das Öffnen der Energietore und das Regulieren des Qi-Flusses sind inneres oder stilles Qigong welche der vertiefenden Wahrnehmung des Energiekörpers dienen.

In diesem Kurs werden wir uns zuerst allgemein mit dem Auflösen von Energieblockaden und dann speziell mit den Energietoren der Gelenke befassen.

Dozentin: Franziska Rüscher

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 3-04 Touch of Life

A+F



Zugewandte, liebevolle Berührungen können deine Form verändern. Wir werden uns ganz konkret gegenseitig in den Formen (Taiji oder Qigong) unterstützen. Mit genügend Zeit hinzuhören und zu verstehen (dongjin). Zu Beginn jeder Einheit werden wir kurz die Loosening mit den entsprechenden Meridiandehnungen und einige Atemübungen machen, um uns einzuschwingen.

Dozent: Thomas Kirchner

7 x 2 Stunden

9.15-11.00 Uhr

### 3-05 Stock-Partnerform

A+F

Der Stock wird im Taiji dem Holzelement zugeordnet. Durch seine Länge gibt er den Bewegungen einen schönen Schwung und erfordert damit einen sehr lebendigen Muskeltonus. In der Partnerform kann der gelassene Umgang mit dieser „wilden“ Energie trainiert werden. Die aus dem Tuishou bekannten Qualitäten haften, nachgeben, neutralisieren, verbinden und kleben bekommen im wahrsten Sinne neue Dimensionen, wenn die Länge des Stockes und seine Wucht zwischen den Partnern erlebt wird.

Dozent: Thomas Kirchner

5 x 1,5 Stunden 4.30-16.00 Uhr

**3-06 Dongjin in der Partnerarbeit**

**A+F**

Wir werden festgelegte Partnerübungen benutzen, um unser Verständnis für die eigene sowie die Kraft des Partners oder der Partnerin zu verstehen. Über die allgemein bekannten Prinzipien wie anhaften, folgen, verbinden, nicht dagegen halten und kleben, werden wir uns auch mit den Meridianen und einigen speziellen Punkten beschäftigen.

Dozent: Thomas Kirchner

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**

**3-07 Schwert-Prinzipien und Test-Cutting**

**F**

Wir werden mit einem Partner Pushing-Schwert-Übungen machen und uns auch im freien Spiel üben. Deswegen ist es empfehlenswert, eine einfache Schutzbrille mitzubringen, wie man sie z. B. im Baumarkt kaufen kann. Wenn du bereits eine normale Brille trägst, wird diese genügen. Bitte ein nicht zu schweres, hölzernes Schwert mitbringen. Um das Schwert richtig zu verstehen, werden wir an zwei Tagen auch ein Test-Cutting machen, natürlich unter sehr strengen Sicherheitsvorkehrungen. Der Weg vom Schwert zum und durch das Objekt ist wichtig. Dazu muss das Schwert sehr dünn sein. Schon eine kleine Drehung im Handgelenk vergrößert die Schnittfläche und das Schwert kann nicht mehr durchdringen.

Wer das Test-Cutting ausprobieren möchte, bringe bitte 5 bis 10 leere Plastikflaschen (1,5 bis 2 Liter) mit. Durch diese Übung wird sich deine Schwertform enorm verbessern. Ich werde ein Schwert mitbringen, mit dem wir alle üben können.

Dozent: Epi van de Pol

**7 x 2 Stunden**

**9.15-11.00 Uhr**

**3-08 Body being**

**A+F**

Um in der Entspannung Kraft entwickeln zu können, braucht der Körper eine von der Schwerkraft unterstützte Struktur. Wie sieht die aus? 1. Knie und Füße zeigen in eine Richtung, 2. Knie entspannen sich zu den Fersen, 3. Hüfte zwischen den Füßen, 4. aufrechte Wirbelsäule, 5. das Gewicht unter den Boden verlagern, 6. Drehen vom belasteten Fuß, 7. Körper sinkt, Hände steigen. Das wird im Kurs geübt, dazu natürlich noch viele Entspannungs- und Bewusstseinsübungen.

Dozent: Epi van de Pol

**7 x 1 Stunde**

**11.30-12.30 Uhr**

### 3-09 Miniset

A+F

Peter Ralston hat aus dem Yangstil eine Kurzform mit 12 Bewegungen entwickelt, die jeweils nach der linken und rechten Seite hin ausgeführt werden kann. Dieses Miniset beinhaltet die meisten der bekannten Taijiformen. Eine Seite braucht nur 90 Sekunden und kann auf einem Quadratmeter ausgeführt werden – also eine sehr günstige Taijiform für Besitzer kleiner Wohnungen, die noch dazu wenig Zeit haben. Entspannung ist das wichtigste Prinzip und natürlich die Body Being Prinzipien.

Dozent: Epi van de Pol

6 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

### 3-10 Wu-Stil Kurzform

A+F



Anfänger finden hier eine kurze schöne Taiji-Form. Sie ist leicht zu lernen und bildet die Basis für ein neues und reiches Körpergefühl. Innere Prinzipien sind das Fundament für eine stabile, kräftige, innere Struktur. Wird der Körper auf eine natürliche Weise ausgerichtet, wird er beweglich, bekommt neue Kraft und fühlt sich leicht und frei an. Die natürlichen Rhythmen von Yin und Yang, sind wichtig für das harmonische Zusammenspiel aller geistigen und körperlichen Kräfte. Warum eine neue Form lernen?

Die Kurzform des Wu Stils von Bruce Frantzis trainiert besondere Taiji-Prinzipien. In der klaren Ausrichtung der Bewegungen nach dem Zentral- und den Seitenkanälen werden die Bewegungen dichter und die Energie wird komprimiert. Bewegungsstrukturen werden deutlicher und der Energiefluss klar. Öffnen und Schließen der Gelenke, das Dehnen des Yang- und Yin- Gewebes oder die Bewegung und Haltung der Wirbelsäule sind in der Form intensiv ausgearbeitet. Diese Erfahrungen lassen sich auch in bisher erlernten Formen umsetzen.

Dozent: Moritz Dornauf

7 x 2 Stunden

09.15-11.00 Uhr

### 3-11 Bagua – I Ging-Handwechsel

A+F

Bagua ist die Verkörperung des daoistischen Klassikers I Ging. Dieses Buch beschreibt die Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien der Veränderung und des Wandels. Die Handwechsel und Armhaltungen des Bagua Zhang von Liu Hung Chieh ermöglichen das I Ging bzw. die Natur des Wandels nicht nur intellektuell zu verstehen, sondern dies auch körperlich und energetisch erfahrbar zu machen.

Dozent: Moritz Dornauf

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr



### 3-12 Drachen und Tiger Qigong

A

Es ist ein 1500 Jahre altes medizinisches Qigong-System, welches in der chinesischen Medizin unter anderem zur Krebsbehandlung eingesetzt wird.

Dieses alte Qigong-System, mit seinem lebendigen Wissen öffnet die Sinne für die Welt des Qi. Man lernt das Qi durch den Haupt- und die Nebenkanäle zu leiten, die Yang- und Yin- Bahnen zu aktivieren und das Qi zu speichern. Körper und Geist werden durch neue Wahrnehmungen wach und wir begreifen wie Ruhe und Harmonie zu Kraft und Präsenz werden. Sich mit der Energie der Natur zu verbinden, mit dem Qi der Bäume, des Himmels und der Erde zu arbeiten, dies lässt sich wunderbar in der freien Natur mit Drachen und Tiger Qigong umsetzen.

Dozent: Moritz Dornauf

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 3-13 Yoga für den Rücken

A+F

Durch das Üben von gezielten Yogahaltungen kann Rückenbeschwerden vorgebeugt sowie bereits bestehender Schmerz gelindert werden. Es wird daran gearbeitet, Länge durch Dehnung im unteren Rücken zu schaffen, die Muskulatur durch sanfte Rückbeugen zu stärken und die Wirbelsäule flexibler zu machen durch verschiedene Drehungen. Zusätzlich werden hüftöffnende Haltungen, die den unteren Rücken entlasten gelernt, sowie leichte Bauchmuskelübungen zur Stärkung der Körpermitte. Die Übungen werden vorwiegend im Sitzen und Liegen ausgeführt.

Es werden einfache Abfolgen wie z.B. die Magic 10 erlernt, bei denen die Wirbelsäule nacheinander sanft in alle Richtungen bewegt wird. Diese nehmen wenig Zeit in Anspruch und können später in den Alltag integriert werden. Zur Unterstützung und Anpassung arbeiten wir mit Decken, Blöcken und Gurten.

Wie in der Jivamukti Yoga-Tradition üblich, wird die Anleitung von einfühlsamen Berührungen (Hands On-Assists) begleitet, die den Lernenden auf sanfte Art dabei helfen, die Übungen sicher auszuführen.



Dozentin: Bettina Blank

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

SOMMERAKADEMIE 2019



### 3-14 Strukturtraining für Qigong und Taijiquan

A+F



Der Rücken und die lotrechte Aufrichtung in einer entspannten Körperhaltung bilden den Themenkern in diesem Kurs. Ziel ist es, die Struktur auch dann beizubehalten, wenn ein Übungspartner seitlich, von vorn oder von hinten kräftigen Druck ausübt. Der Profit des Trainings liegt in der gewonnenen Stabilität im Stehen und in der Bewegung sowie im harmonischen Qi-Fluss. Diese positiven Resultate erarbeiten wir uns mit alten chinesischen Übungen und auch mit westlichen Methoden aus der Körperarbeit.

Die Arbeit an der Rückenstruktur sowie an der gesamten Körperstruktur ist ein lebenslanger, interessanter Prozess mit vielen Facetten. Muskeln, Sehnen, Knochengestützte, Atmung und auch unser Geist sind daran beteiligt. Themen werden unter anderem Füße, Knie, Becken, Rücken, Arme und der Kopf sein.

Dozent: Divyam de Martin-Sommerfeldt

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

### 3-15 Kranich-Qigong

A+F

Die Schönheit und Anmut der Kraniche fasziniert uns Menschen seit Jahrtausenden. In der griechischen Mythologie ist der Kranich ein Symbol der Wachsamkeit und Klugheit. Er galt als „Vogel des Glücks“. In China und Japan steht er für ein langes Leben und für Weisheit. Der Kranich ist außerdem ein Symbol für Freiheit. Gelassen und ruhig gleitet er durch die Lüfte. Er bewegt sich mit Leichtigkeit und voller Harmonie, fast als befände er sich in einem Zustand der Meditation. Die Ursprünge dieses Qigongs liegen im alten Kranich-Gongfu (Kung Fu), das die Gongfu-Meister lehrten. Später wandte sich die chinesische Medizin diesem Thema zu, um den Patienten ein gutes Qigong zur Selbsthilfe zu geben. Die Übungen des Kranich-Qigong entspannen und stärken Körper und Geist. Qi wird aktiviert, somit auch unsere Selbstheilungskräfte. Die Übungen unterstützen zudem unsere Standfestigkeit, sowohl auf einem als auch auf beiden Beinen, und die Leichtigkeit und die Harmonie unserer Bewegungen. Hier stelle ich eine kleine Kranich-Form vor, die hinsichtlich des Zeitaufwands gut in den Alltag passt. Zugleich ist sie leicht zu erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozent: Divyam de Martin-Sommerfeldt

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

**3-16 Qigong mit dem Fitnessstab**

**A+F**

Qigong Fitnessstab – auch Taiji Yangsheng Zhang genannt – stammt aus dem traditionellen kulturellen Konzept von Taiji, der Harmonie von Yin und Yang und der Einheit von Himmel und Mensch. Diese Übungsserie übernimmt die Essenz des traditionellen Qigong mit dem Stab, dessen Körperbewegung in Koordinierung von Atmung und Vorstellung ausgeführt wird. Die Bewegungen sind elegant und leicht erlernbar. Die als „Daoyin Tu“ – Zeichnungen auf einem Seidentuch aus einem königlichen Grab überlieferten Übungen wurden kombiniert mit bekannten Taiji-Stab-Übungen.

Dozent: Divyam de Martin-Sommerfeldt

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**

**3-17 Taiji Tango**

**A+F**

In diesem Kurs werden Grundelemente des Tangos vermittelt. Es wird allein und zu zweit mit verschiedenen Rollen getanzt. Wie bei der Partnerform des Taijiquan braucht es auch im Tango eine gute Einstimmung aufeinander. Das Thema Führen und Folgen ist der Schwerpunkt. Einsteiger\*innen wie auch Lehrende können hier einen erprobten spielerischen Ansatz zur Körper- und Raumwahrnehmung und zu Stabilität und Balance kennen lernen. Alles natürlich mit Musik.



Dozentin: Sonja Blank

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**



## OFFENE FREIE ANGEBOTE IN ALLEN DREI WOCHEN

### FREIER NACHMITTAG

Wenn man sich an den Rhythmus der täglichen Kurse gewöhnt hat, ist es Zeit für eine Unterbrechung. Der Donnerstag Nachmittag ist kursfrei. In dieser frei gewordenen Zeit wird ein gemeinsamer Ausflug in die schöne Umgebung Alterodes angeboten. Mögliche Ziele sind die alten Fachwerkstädte Quedlinburg und Halberstadt, die Burg Falkenstein oder die Teufelsmauer bei Blankenburg. Darüber hinaus wird es auch jeweils ein Angebot einer geführten Wanderung geben mit Zeit, die botanischen und geologischen Besonderheiten der Landschaft zu genießen. Sie werden vor Ort rechtzeitig angekündigt.

**18. und 25. Juli und 1. August jeweils 14.00-18.00 Uhr**

### FREIES PUSHEN

Das Freie Pushen ist eine gute Gelegenheit mit verschiedenen Partnern in einer freundschaftlichen Atmosphäre zu üben. Alle 10 Minuten wird der Partner gewechselt. In jeder Begegnung legen beide gemeinsam fest, was und wie geübt wird. Das freie Pushen findet in der 2. und 3. Woche jeden Abend ab 19.30 Uhr außer donnerstags und samstags.

**22.07.-03.08. jeweils 19.30 – 20.30 Uhr**

### KESSEL BUNTES

Unter dem Motto „Jeder ist ein Star“ wird hier ein Raum geöffnet, in dem du spontan oder geplant etwas aus deinem Übungsrepertoire außerhalb von Taijiquan oder Qigong zeigen kannst. Dazu zählen alle Künste und Fähigkeiten, die dir Spaß machen. Ein wohlwollendes Publikum ist dir dabei so gut wie sicher. Wer wagt, gewinnt!

**Donnerstag, 25.07. und 01.08., 20.00 Uhr**

### GALA-PROGRAMME DER SOMMERAKADEMIE

Am Samstagabend jeder Woche der Sommerakademie demonstrieren die Teilnehmenden traditionsgemäß einiges von dem innerhalb der Woche Erlernenen. Dabei ist klar, dass es hier nicht um Perfektion geht. Das zu zeigen, was im Kurs gelernt wurde, ist ein Geschenk an die TeilnehmerInnen, die nicht in deinem Kurs waren. Natürlich gibt es keinen Zwang, sich daran zu beteiligen. Darüber hinaus zeigen manchmal auch die DozentInnen etwas aus ihrem Repertoire.

Ein Höhepunkt, den du dir nicht entgehen lassen solltest!  
Gäste sind herzlich willkommen.

**20., 27. Juli und 3. August jeweils 19.30 Uhr**

## KOSTEN FÜR KURSPAKETE

### **KURSPAKET 1 (7 TAGE)** **340 €**

berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen deiner Wahl innerhalb einer Woche.

315 € für Frühbucher\*innen bis zum 31.03.19

### **KURSPAKET 2 (14 TAGE)** **565 €**

berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen deiner Wahl innerhalb beider Wochen.

540 € für Frühbucher\*innen bis zum 31.03.19

### **KURSPAKET 3 (21 TAGE)** **790 €**

berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen deiner Wahl innerhalb aller drei Wochen.

765 € für Frühbucher\*innen bis zum 31.03.19

Die Preise für Voll- und Halbpension findest du auf Seite 33.



## PROGRAMM DER 1. WOCHE: 15. – 21.07.

Zeit	Montag 15.07.	Dienstag 16.07.	Mittwoch 17.07.
7.30-8.00	Warm up + Stehende Säule (Su)	Warm up + Stehende Säule (Su)	Warm up + Stehende Säule (Su)
8.00-9.00	Frühstück		
9.00-11.00	Chen-Stil Schwert (Su)	Chen-Stil Schwert (Su)	Chen-Stil Schwert (Su)
	Qigong bei Tinnitus (Wegener)	Qigong bei Tinnitus (Wegener)	Qigong bei Tinnitus (Wegener)
	Loosening Excercises (Blank)	Loosening Excercises (Blank)	Loosening Excercises (Blank)
11.30-12.30	13 Techniken (Su)	13 Techniken (Su)	13 Techniken (Su)
	Receiving force (Blank)	Receiving force (Blank)	Receiving force (Blank)
	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)
12.30-14.30	Mittagspause		
14.30-16.00	Liuhe bafa Teil 2 + Anwendungen (Su)	Liuhe bafa Teil 2 + Anwendungen (Su)	Liuhe bafa Teil 2 + Anwendungen (Su)
	Qigong für Schultern + Rücken (Wegener)	Qigong für Schultern + Rücken (Wegener)	Qigong für Schultern + Rücken (Wegener)
	Tui Shou patterns (Blank)	Tui Shou patterns (Blank)	Tui Shou patterns (Blank)
16.30-18.00	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Su)	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Su)	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Su)
	Wie vermehre ich mein Qi? (Wegener)	Wie vermehre ich mein Qi? (Wegener)	Wie vermehre ich mein Qi? (Wegener)
18.00-19.30	Abendessen und Pause		
19.30-20.30	Chan Si Gong (Su)	Chan Si Gong (Su)	Chan Si Gong (Su)



# 1. WOCH

Donnerstag 18.07.	Freitag 19.07.	Samstag 20.07.	Sonntag 21.07.
Warm up + Stehende Säule (Su)	Warm up + Stehende Säule (Su)	Warm up + Stehende Säule (Su)	Warm up + Stehende Säule (Su)
Chen-Stil Schwert (Su)	Chen-Stil Schwert (Su)	Chen-Stil Schwert (Su)	Chen-Stil Schwert (Su)
Qigong bei Tinnitus (Wegener)	Qigong bei Tinnitus (Wegener)	Qigong bei Tinnitus (Wegener)	Qigong bei Tinnitus (Wegener)
Loosening Excercises (Blank)	Loosening Excercises (Blank)	Loosening Excercises (Blank)	Loosening Excercises (Blank)
13 Techniken (Su)	13 Techniken (Su)	13 Techniken (Su)	13 Techniken (Su)
Receiving force (Blank)	Receiving force (Blank)	Receiving force (Blank)	Receiving force (Blank)
Liuhe bafa Teil 1 (Markl)	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)
Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Liuhe bafa Teil 2 + Anwendungen (Su)	Liuhe bafa Teil 2 + Anwendungen (Su)	Ab- und Anreise der Teilnehmer der 2. Woche
	Qigong für Schultern + Rücken (Wegener)	Qigong für Schultern + Rücken (Wegener)	
	Tui Shou patterns (Blank)	Tui Shou patterns (Blank)	
	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Su)	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Su)	
	Wie vermehre ich mein Qi? (Wegener)	Wie vermehre ich mein Qi? (Wegener)	
	Chan Si Gong (Su)	Gala	

## PROGRAMM DER 2. WOCHEN: 22. – 28.07.

Zeit	Montag, 22.07.	Dienstag, 23.07.	Mittwoch, 24.07.
9.00-11.00	Tai Chi Tsao (Neumann)	Tai Chi Tsao (Neumann)	Tai Chi Tsao (Neumann)
	Liuhe bafa Teil 1 (Su)	Liuhe bafa Teil 1 (Su)	Liuhe bafa Teil 1 (Su)
	Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)
	San Shou (van de Pol)	San Shou (van de Pol)	San Shou (van de Pol)
	Fünf Schritte sechs Bewegungen (Timmsen)	Fünf Schritte sechs Bewegungen (Timmsen)	Fünf Schritte sechs Bewegungen (Timmsen)
11.30-12.30	Im Fluss der Gelenke (Neumann)	Im Fluss der Gelenke (Neumann)	Im Fluss der Gelenke (Neumann)
	Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)
	Wudang Qigong (Su)	Wudang Qigong (Su)	Wudang Qigong (Su)
	Receiving force (Pol)	Receiving force (Pol)	Receiving force (Pol)
	Das Herz verwurzeln (Mayer)	Das Herz verwurzeln (Mayer)	Das Herz verwurzeln (Mayer)
14.30-16.00	18-fache Fasziengkraft Taiji-Kungfu (Mayer)	18-fache Fasziengkraft Taiji-Kungfu (Mayer)	18-fache Fasziengkraft Taiji-Kungfu (Mayer)
	Die EINE Bewegung (Neumann)	Die EINE Bewegung (Neumann)	Die EINE Bewegung (Neumann)
	Wudang Acht Brokate (Timmsen)	Wudang Acht Brokate (Timmsen)	Wudang Acht Brokate (Timmsen)
	Chen-Stil Grundlagen (Su)	Chen-Stil Grundlagen (Su)	Chen-Stil Grundlagen (Su)
16.30-18.00	Xing Yi Baguazhang (Timmsen)	Xing Yi Baguazhang (Timmsen)	Xing Yi Baguazhang (Timmsen)
	Taiji Partnerübungen (Mayer)	Taiji Partnerübungen (Mayer)	Taiji Partnerübungen (Mayer)
	Loosening Exercises (Pol)	Loosening Exercises (Pol)	Loosening Exercises (Pol)
	Körperskulpturen (Albrecht)	Körperskulpturen (Albrecht)	Körperskulpturen (Albrecht)
20.00-21.00	Freies Pushen	Freies Pushen	Freies Pushen

Donnerstag, 25.07.	Freitag, 26.07.	Samstag, 27.07.	Sonntag, 28.07.
Tai Chi Tsao (Neumann)	Tai Chi Tsao (Neumann)	Tai Chi Tsao (Neumann)	Tai Chi Tsao (Neumann)
Liuhe bafa Teil 1 (Su)	Liuhe bafa Teil 1 (Su)	Liuhe bafa Teil 1 (Su)	Liuhe bafa Teil 1 (Su)
Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)
San Shou (van de Pol)	San Shou (van de Pol)	San Shou (van de Pol)	San Shou (van de Pol)
Fünf Schritte sechs Bewegungen (Timmsen)	Fünf Schritte sechs Bewegungen (Timmsen)	Fünf Schritte sechs Bewegungen (Timmsen)	Fünf Schritte sechs Bewegungen (Timmsen)
Im Fluss der Gelenke (Neumann)	Im Fluss der Gelenke (Neumann)	Im Fluss der Gelenke (Neumann)	Im Fluss der Gelenke (Neumann)
Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)	Doppelfächer (Blank)
Wudang Qigong (Su)	Wudang Qigong (Su)	Wudang Qigong (Su)	Wudang Qigong (Su)
Receiving force (Pol)	Receiving force (Pol)	Receiving force (Pol)	Receiving force (Pol)
Das Herz verwurzeln (Mayer)	Das Herz verwurzeln (Mayer)	Das Herz verwurzeln (Mayer)	Das Herz verwurzeln (Mayer)
Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	18-fache Faszienkraft Taiji-Kungfu (Mayer)	18-fache Faszienkraft Taiji-Kungfu (Mayer)	Ab- und Anreise der Teilnehmer der 3. Woche
	Die EINE Bewegung (Neumann)	Die EINE Bewegung (Neumann)	
	Wudang Acht Brokate (Timmsen)	Wudang Acht Brokate (Timmsen)	
	Chen-Stil Grundlagen (Su)	Chen-Stil Grundlagen (Su)	
	Xing Yi Baguazhang (Timmsen)	Xing Yi Baguazhang (Timmsen)	
Taiji Partnerübungen (Mayer)	Taiji Partnerübungen (Mayer)		
Loosening Exercises (Pol)	Loosening Exercises (Pol)		
Körperskulpturen (Albrecht)	Körperskulpturen (Albrecht)		
Kessel Bunes	Freies Pushen	19.30 Uhr Gala	

## PROGRAMM DER 3. WOCHE: 29.07. – 04.08.

Zeit	Montag, 29.07.	Dienstag, 30.07.	Mittwoch, 31.07.
9.15-11.00	Touch of life (Kirchner)	Touch of life (Kirchner)	Touch of life (Kirchner)
	Schwert Prinzipien (van de Pol)	Schwert Prinzipien (van de Pol)	Schwert Prinzipien (van de Pol)
	Acht Anwendungen (Rüscher)	Acht Anwendungen (Rüscher)	Acht Anwendungen (Rüscher)
	Wu Stil Kurzform (Dornauf)	Wu Stil Kurzform (Dornauf)	Wu Stil Kurzform (Dornauf)
	Körperstrukturarbeit (Martin-Sommerfeldt)	Körperstrukturarbeit (Martin-Sommerfeldt)	Körperstrukturarbeit (Martin-Sommerfeldt)
11.30-12.30	Acht Qigong Übungen für jeden Tag (Rüscher)	Acht Qigong Übungen für jeden Tag (Rüscher)	Acht Qigong Übungen für jeden Tag (Rüscher)
	Bagua & I Ging (Dornauf)	Bagua & I Ging (Dornauf)	Bagua & I Ging (Dornauf)
	Body being (van de Pol)	Body being (van de Pol)	Body being (van de Pol)
	Yoga für den Rücken (B.Blank)	Yoga für den Rücken (B.Blank)	Yoga für den Rücken (B.Blank)
14.30-16.00	Stockpartnerform (Kirchner)	Stockpartnerform (Kirchner)	Stockpartnerform (Kirchner)
	Drachen & Tiger Qigong (Dornauf)	Drachen & Tiger Qigong (Dornauf)	Drachen & Tiger Qigong (Dornauf)
	Kranich Qigong (Martin-Sommerfeldt)	Kranich Qigong (Martin-Sommerfeldt)	Kranich Qigong (Martin-Sommerfeldt)
	Die Energietore öffnen (Rüscher)	Die Energietore öffnen (Rüscher)	Die Energietore öffnen (Rüscher)
16.30-18.00	Miniset (van de Pol)	Miniset (van de Pol)	Miniset (van de Pol)
	Dongjin in der Partnerarbeit (Kirchner)	Dongjin in der Partnerarbeit (Kirchner)	Dongjin in der Partnerarbeit (Kirchner)
	Qigong Stockform (Martin-Sommerfeldt)	Qigong Stockform (Martin-Sommerfeldt)	Qigong Stockform (Martin-Sommerfeldt)
	Taiji-Tango (S. Blank)	Taiji-Tango (S. Blank)	Taiji-Tango (S. Blank)
20.00-21.00	Freies Pushen	Freies Pushen	Freies Pushen

Donnerstag, 01.08.	Freitag, 02.08.	Samstag, 03.08.	Sonntag, 04.08.
Touch of life (Kirchner)	Touch of life (Kirchner)	Touch of life (Kirchner)	Touch of life (Kirchner)
Schwert Prinzipien (van de Pol)	Schwert Prinzipien (van de Pol)	Schwert Prinzipien (van de Pol)	Schwert Prinzipien (van de Pol)
Acht Anwendungen (Rüscher)	Acht Anwendungen (Rüscher)	Acht Anwendungen (Rüscher)	Acht Anwendungen (Rüscher)
Wu Stil Kurzform (Dornauf)	Wu Stil Kurzform (Dornauf)	Wu Stil Kurzform (Dornauf)	Wu Stil Kurzform (Dornauf)
Körperstrukturarbeit (Martin-Sommerfeldt)	Körperstrukturarbeit (Martin-Sommerfeldt)	Körperstrukturarbeit (Martin-Sommerfeldt)	Körperstrukturarbeit (Martin-Sommerfeldt)
Acht Qigong Übungen für jeden Tag (Rüscher)	Acht Qigong Übungen für jeden Tag (Rüscher)	Acht Qigong Übungen für jeden Tag (Rüscher)	Acht Qigong Übungen für jeden Tag (Rüscher)
Bagua & I Ging (Dornauf)	Bagua & I Ging (Dornauf)	Bagua & I Ging (Dornauf)	Bagua & I Ging (Dornauf)
Body being (van de Pol)	Body being (van de Pol)	Body being (van de Pol)	Body being (van de Pol)
Yoga für den Rücken (B.Blank)	Yoga für den Rücken (B.Blank)	Yoga für den Rücken (B.Blank)	Yoga für den Rücken (B.Blank)
Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Stockpartnerform (Kirchner)	Stockpartnerform (Kirchner)	Abreise
	Drachen & Tiger Qigong (Dornauf)	Drachen & Tiger Qigong (Dornauf)	
	Kranich Qigong (Martin-Sommerfeldt)	Kranich Qigong (Martin-Sommerfeldt)	
	Die Energietore öffnen (Rüscher)	Die Energietore öffnen (Rüscher)	
	Miniset (van de Pol)	Miniset (van de Pol)	
	Dongjin in der Partnerarbeit (Kirchner)	Dongjin in der Partnerarbeit (Kirchner)	
	Qigong Stockform (Martin-Sommerfeldt)	Qigong Stockform (Martin-Sommerfeldt)	
	Taiji-Tango (S. Blank)	Taiji-Tango (S. Blank)	
Kessel Buntes	Freies Pushen	19.30 Uhr Gala	

## KURSORT

Alterode liegt am Südrand des Harzes zwischen Hettstedt und Aschersleben ganz einsam in reizvoller Landschaft. Die Heimvolkshochschule ist ein ehemaliges Pfarrhaus, das 1994 zum Seminarhaus mit 90 Übernachtungspätzen umgebaut wurde. Hier finden die Eröffnung und alle Kurse statt. Das Haus bietet mit seiner interessanten Architektur eine offene Atmosphäre. Zwei große und mehrere kleine Seminarräume mit Videoanlage sowie eine Bibliothek stehen den Teilnehmenden zur Verfügung.



Die gepflegten parkähnlichen Außenanlagen schaffen ideale Voraussetzungen bieten Platz zum Üben und zum Entspannen. Malerische Ecken für gemütliche Treffs und Möglichkeiten des Rückzugs, um effektiv zu lernen und die Seele baumeln zu lassen.

Interessante Ausflugsziele in der Umgebung sind das nahe gelegene Waldbad mit Quellwasser oder die historischen Fachwerkstädte Halberstadt und Quedlinburg.

Im Nachbarort Stangerode bietet das Sport- und Reithotel weitere Möglichkeiten für erholsame Freizeitbetätigung mit Sauna und großzügigem Swimmingpool. Auch die Salzgrotte und der Kräutergarten sind durchaus sehenswert.



## ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Die Heimvolkshochschule bietet in begrenztem Umfang Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche und WC (einem Dreisternehotel vergleichbar). Die Buchung der Zimmer gilt nur mit Voll- oder Halbpension. Damit möglichst viele Teilnehmer\*innen im Seminarhaus übernachten können, wird um die Buchung von Doppelzimmern gebeten. Darüber hinaus stehen zu einem sehr günstigen Preis maximal 10 Plätze im Matratzenlager zur Verfügung. In der näheren Umgebung gibt es Pensionen und kleinere Hotels zu ebenfalls günstigen Preisen. Bitte frage bei Interesse gern in der Heimvolkshochschule oder bei der Veranstalterin nach. Auch wenn du außerhalb logierst, kannst du gern an der Verpflegung der Heimvolkshochschule teilnehmen. Bitte bestelle in diesem Fall deine Mahlzeiten bei der Leitung des Hauses im Voraus.

### ES GELTEN FOLGENDE PREISE:

	nur Unterkunft	mit Halbpension	mit Vollpension
<b>Haupthaus</b>			
Doppelzimmer mit Dusche/WC	27 €	40 €	53 €
Einzelzimmer mit Dusche/WC	37 €	50 €	63 €
<b>Gartenhaus</b>			
Doppelzimmer mit Bad auf der Etage	17 €	30 €	43 €
Einzelzimmer mit Bad auf der Etage	27 €	40 €	53 €
<b>Matratzenlager</b>	10 €	23 €	36 €
<b>Zeltplatz</b>	10 €	23 €	36 €
<b>Wohnwagen</b>	10 €	23 €	36 €

Im Preis enthalten ist die kostenfreie Nutzung des WLAN.

Teilnehmer, die für zwei Wochen buchen, erhalten 5 % Rabatt für die Unterkunft (ohne Verpflegung). Bei den Verpflegungsleistungen besteht die Wahl zwischen

- **Vollpension** (Frühstück, Mittagessen, Kaffee, Abendessen): 26 €/Tag oder
- **Halbpension** (Frühstück und Abendbrotbuffet): 13 €/Tag

Einzelne Mahlzeiten können leider nicht herausgerechnet werden.

Bitte gib auf dem Anmeldeformular an, ob du vegane, vegetarische oder konventionelle Kost wünschst.

**Zelten und Übernachten außerhalb** In sehr beschränktem Maß ist das Zelten auf dem Gelände möglich. Zeltplätze oder Stellplätze für Wohnwagen werden von der Heimvolkshochschule in Abhängigkeit von der Platzkapazität vergeben. Der Zeltplatz kostet pro Tag 10 Euro. Pendler, die nur an den Kursen teilnehmen und keine Verpflegung in Anspruch nehmen, können auf freiwilliger Basis einen Beitrag zwischen 15 und 30 € pro Woche leisten.

### TEILNAHME MIT KINDERN

Kinder von 3-7 Jahren erhalten als Sonderkondition einen Rabatt von 50 % auf Übernachtung und Verpflegung, im Alter von 8-13 Jahren beträgt dieser Rabatt 30 %. Eine Aufbettung für Kinder ist möglich. Eine Betreuung der Kinder kann auf Anfrage organisiert werden. Kursteilnehmer unter 16 Jahren zahlen 50 % der Kurskosten.

### ANREISE

Die Kurswoche beginnt immer am Montag 9.00 Uhr. Es ist daher empfehlenswert, schon am Vortag der Kurswoche anzureisen, also jeweils am Sonntag, den 14., 21. oder 28. Juli. **Auto:** Durch den Ausbau der B 6 und der A 38 ist Alterode gut mit dem Auto zu erreichen. **Zug:** Die nächstgelegenen Bahnhöfe sind in Aschersleben und Hettstedt. Von da aus kannst du mit dem Bus oder dem Taxi weiterfahren. Fahrtpreis für eine Tour liegt bei max. 30 Euro. (Siehe dazu wichtige Rufnummern S. 36!)

### WANN GEHT ES EIGENTLICH LOS?

Anreise ist am 14., 21. oder 28. Juli jeweils ab 16 Uhr. Abendbrot gibt es ab 18 Uhr und um 19.30 Uhr ist im Haupthaus die offizielle Eröffnung der Sommerakademie-Woche.

### WAS IST EINZUPACKEN?

Bitte packe auch wetterfeste Kleidung ein. Manche Kurse finden im Freien statt.

## ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE

Bitte melde dich erst bei Sonja Blank zu den Kursen per Anmeldeformular (S. 39) an, bevor du Verpflegung und Unterkunft über die folgenden Adressdaten buchst.

### Evangelische Heimvolkshochschule

Einestr. 13 | 06543 Alterode

Tel. 034742-950 30 | Fax 034742-950 311

E-Mail: [info@heimvolkshochschule-alterode.de](mailto:info@heimvolkshochschule-alterode.de)

Du erhältst zwei Rechnungen. Eine von der Heimvolkshochschule über die Kosten für Verpflegung und Übernachtung und eine von Leqita/Sonja Blank über die Kursgebühren. Die jeweiligen Bankverbindungen sind auf den Rechnungen angegeben.

Für die Planung und Organisation ist es wichtig und unterstützend, wenn du bei deiner Anmeldung auch schon eine Wahl triffst, an welchen Kursen du teilnehmen willst. Die Voranmeldung soll dafür sorgen, dass die Kurse nicht überbelegt werden. Eine Umbuchung vor Ort ist nach Absprache dann möglich, wenn in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind. Wenn du unsicher bist in der Wahl deiner Kurse, berät dich die Veranstalterin gern. Das Aufnahmevermögen ist individuell verschieden. Ein ganzer Tag Körperarbeit kann eine sehr herausfordernde Erfahrung sein, deshalb ist es sinnvoll Pausen einzuplanen, um das Erlebte zu integrieren.

Bitte melde dich für die Sommerakademie unter Angabe deiner Kurswünsche bei der Veranstalterin unter folgender Anschrift an:

### LEQITA, Sonja Blank

Oberkleener Str. 23 | 35510 Butzbach

E-Mail: [tao@blue-earth.de](mailto:tao@blue-earth.de) | [www.leqita.de](http://www.leqita.de)



Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Einsenden des Anmeldeformulars per Post oder per E-Mail und **einer Anzahlung von 100 €**. Bitte beachte, dass der Frühbucherrabatt nur gültig ist bei Eingang **deiner Anmeldung und deiner Anzahlung bis zum 31. März 2019**. Desgleichen gilt deine Zimmerreservierung in der Heimvolkshochschule nur in Verbindung mit deiner Anzahlung. Solltest du diese Verbindlichkeit bis zum 31. März nicht eingehen können, behalten wir uns vor, dein Zimmer bei Nachfrage weiter zu vergeben. >

Die Veranstaltung gilt als berufliche Fort- und Weiterbildung und ist deshalb von der Umsatzsteuer befreit. Du erhältst eine Rechnung ohne ausgewiesene Umsatzsteuer über die gesamte Kursgebühr, auf der der Eingang deiner Anzahlung vermerkt ist. Bitte begleiche deine Rechnung bis spätestens zum 15. Juni 2019.

Stornierungen, die später als 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn eingehen, werden nur bei Vorhandensein eines Ersatzteilnehmers unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 40 € akzeptiert. Bei Rücktritt nach Beginn der Sommerakademie bzw. bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückzahlung der Teilnahmegebühren.

## BANKVERBINDUNG

**Kontoinhaberin:** Sonja Blank

**Verwendungszweck:** Sommerakademie 2019

**IBAN** DE80 4306 0967 6001 120300

**SWIFT-BIC:** GENODEM1GLS (vor GLS ist eine Eins)

Deine **Übernachtung** und **Verpflegung** buche bitte direkt in der Heimvolkshochschule Alterode  
Einestr. 13 | 06543 Alterode,  
Telefon 034742-950 30 | s. auch S. 35

## WICHTIGE RUFNUMMERN UND KONTAKTE

**Heimvolkshochschule:** 03474-29 50 30

E-Mail: [info@heimvolkshochschule-alterode.de](mailto:info@heimvolkshochschule-alterode.de)

**Busauskunft** Aschersleben: Tel. 03473-52 41 | Hettstedt: Tel. 03476-88 92 21

**Fahrplanauskünfte** auch über: [www.verkehrsmittelvergleich.de](http://www.verkehrsmittelvergleich.de)

**Taxi** Aschersleben: 03473-80 30 30 | Hettstedt: 03476-81 24 38

**Veranstalterin:** Sonja Blank | 06447-88 59 34

## KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 1. UND 2. WOCHE

Nr.	Kurs	DozentIn	Dauer in h	Kosten in €	
1-01	Chen-Stil Schwert	Su	14	185	1. WOCHE
1-02	13 Techniken	Su	7	95	
1-03	Liuhe bafa Teil 2	Su	7,5	100	
1-04	Chen-Stil Handform	Su	7,5	100	
1-05	Chan Si Gong	Su	4	60	
1-06	Liuhe bafa Teil 1	Markl	7	95	
1-07	Die verlorene Stille	Wegener	14	185	
1-08	Gesunder Rücken	Wegener	7,5	100	
1-09	Wenn es leicht ist	Wegener	7,5	100	
1-10	Loosening Exercises	S. Blank	14	185	
1-11	Receiving force	S. Blank	7	95	
1-12	Tui shou patterns	S. Blank	7,5	100	
2-01	Liuhe bafa Teil 1	Su	14	185	2. WOCHE
2-02	Wudang Qigong	Su	7	95	
2-03	Chen-Stil Grundlagen	Su	7,5	100	
2-04	Tai Chi Tsao	Neumann	14	185	
2-05	Im Fluss der Gelenke	Neumann	7	95	
2-06	Die Eine Bewegung	Neumann	7,5	100	
2-07	San Shou	Van de Pol	14	185	
2-08	Receiving force	Van de Pol	7	95	
2-09	Loosening Exercises	Van de Pol	7,5	100	
2-10	5 Schritte 6 Bewegungen	Timmsen	14	185	
2-11	Wudang Acht Brokate	Timmsen	7,5	100	
2-12	Xingyi Bagua Zhang	Timmsen	7,5	100	
2-13	Das Herz verwurzeln	Mayer	7	95	
2-14	18-fache Faszienkraft	Mayer	7,5	100	
2-15	Taiji-Partnerübungen	Mayer	7,5	100	
2-16	Doppelfächer	S. Blank	21	270	
2-17	Skulpturen a. Pappmaché	Albrecht	7,5	100	

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.

Nr.	Kurs	DozentIn	Dauer in h	Kosten in €
3-01	Acht Anwendungen	Rüscher	14	185
3-02	Acht Qigongübungen	Rüscher	7	95
3-03	Energietore öffnen	Rüscher	7,5	100
3-04	Touch of Life	Kirchner	14	185
3-05	Stockpartnerform	Kirchner	7,5	100
3-06	Dongjin i. d. Partnerarbeit	Kirchner	7,5	100
3-07	Schwert Prinzipien	Van de Pol	14	185
3-08	Body being	Van de Pol	7	95
3-09	Miniset	Van de Pol	7,5	100
3-10	Wu-Stil Kurzform	Dornauf	14	185
3-11	Bagua & I Ging	Dornauf	7	95
3-12	Drachen & Tiger Qigong	Dornauf	7,5	100
3-13	Yoga für den Rücken	B. Blank	7	95
3-14	Strukturtraining	M.-Sommerfeldt	14	185
3-15	Kranich Qigong	M.-Sommerfeldt	7,5	100
3-16	Qigong mit Stock	M.-Sommerfeldt	7,5	100
3-17	Taiji-Tango	S. Blank	7,5	100

3. WOCHE

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.

KOSTEN EINZELKURSE

## ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die folgenden Kurse in der Zeit von:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 15.07. – 21.07.2019 | <input type="checkbox"/> 15.07. – 28.07.2019 (1. und 2. Woche) |
| <input type="checkbox"/> 22.07. – 28.07.2019 | <input type="checkbox"/> 22.07. – 04.08.2019 (2. und 3. Woche) |
| <input type="checkbox"/> 29.07. – 04.08.2019 | <input type="checkbox"/> 15.07. – 04.08.2019 (1. bis 3. Woche) |

Ich möchte an folgenden Kursen teilnehmen (bitte Kursnummern von Seite 37/38 angeben):

---



---

Ich buche folgendes Kurspaket zum Vorzugspreis s. S. 25 (bitte Zutreffendes ankreuzen):

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kurspaket 1 (für 1 Woche)  | <input type="checkbox"/> Ich bin FrühbucherIn  |
| <input type="checkbox"/> Kurspaket 2 (für 2 Wochen) | <input type="checkbox"/> Ich bin BVTQ-Mitglied |
| <input type="checkbox"/> Kurspaket 3 (für 3 Wochen) |  |

**Verpflegung:**

- |  |                                      |                                |
|--|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> konventionell | <input type="checkbox"/> vegetarisch | <input type="checkbox"/> vegan |
|--|--------------------------------------|--------------------------------|

Name 

---

Straße 

---

Anschrift 

---

Telefon 

---

 E-Mail 

---

(für Rückfragen)

---

Datum, Unterschrift





LEQITA



sonjablank  
lebenskunstqigongtaiji