

29. TAIJIQUAN UND QIGONG SOMMERAKADEMIE



10. - 30.
JULI
2023
ALTERODE
HARZ

LEQITA

sonjablank

2023

INHALT

Dozentinnen und Dozenten	4
Kursbeschreibung 1. Woche	5
Kursbeschreibung 2. Woche	11
Kursbeschreibung 3. Woche	17
Offene freie Angebote	23
Kurspakete	25
Programmübersicht	26
Kursort	32
Übernachtung und Verpflegung	33
Anreise	34
Anmeldung und Bankverbindung	35
Wichtige Rufnummern	36
Kosten Einzelkurse	37
Anmeldeformular	39

Bildnachweis

Titel: Anja Tiggesmeier, S. 23 Winfried Huthmacher,
übrige: Archive der Dozentinnen und Dozenten

LIEBE TAIJIQUAN- UND QIGONG-INTERESSIERTE,

willkommen zur 29. Taijiquan- und Qigong-Sommerakademie in Sachsen-Anhalt. Mit diesem Programm offeriere ich drei Wochen voller interessanter Lern- und Erfahrungsangebote aus dem Taijiquan, Liuhe bafa und Qigong. Die insgesamt 54 Kurse werden angeleitet von Dozentinnen und Dozenten aus Taiwan, Österreich, Schottland, der Schweiz, den Niederlanden und Deutschland 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 Hun yuan Gong, das Kranich und das Wildgans Qigong, das Lungen Qigong, das Luohan Gong und andere.

Einige LehrerInnen gehören schon seit Jahren zum Sommerakademie-Team. Neu in dieser Runde ist in diesem Jahr Serge Dreyer aus Taiwan. Er ist nicht nur ein brillanter Taijiquan- und Push-Hands-Lehrer, sondern auch der Initiator und Organisator des berühmten Tai Chi Treffens Rencontres Jasnières in Frankreich und Autor. Ebenfalls neu im Team ist Bing-Luo Eichhorn. Sie ist Nachfolgerin in der 22. Generation des daoistischen Huichungong und erste sowie derzeit einzige Meisterschülerin von Frau Mok Zhuangming aus Singapur. Jonas Althaus ist Jongleur, Performer, Zirkus- und Taiji-Lehrer. Seit 2014 hat er die Lehrberechtigung von Master Chu.

An Waffenformen wird in den drei Wochen Schwert (Birte Timmsen), Stock und Speer (Epi van de Pol), Kurzstock (Serge Dreyer), Säbel (Bob Lowey) und Fächer von mir angeboten. Kurse für unterstützende Körperarbeit haben sich in den letzten Jahren bewährt. Die diesjährigen Angebote sind Jonglage (Jonas Althaus), Faszienarbeit (Armin Fischwenger), Fußarbeit und Yin Yang Yoga (Bettina Blank), Arbeit für Gelenke (Marianne Wegener).

Leider kann Meister Huaxiang Su aus Guangzhou auch in diesem Jahr nicht einreisen. Für ihn wird sein Meisterschüler, Uwe Markl die Liuhe bafa Form für Anfänger und Fortgeschrittene unterrichten.

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

JONAS ALTHAUS Jongleur, Performer, Zirkus- und Taiji-Lehrer. Praktiziert seit 2001 Taiji und Qigong. 2014 Lehrberechtigung von Master Chu. 2020 Anerkennung der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taiji als Taiji-Lehrer. Unterrichtet in der eigenen Schule „Raum für Taichi“ in Basel, Schweiz. www.raumfuertaichi.ch

RUTH ARENS über 30 Jahre asiatische Philosophie, Bewegungs- und Kampfkunst. Sie besitzt den 4. Dan im koreanischen Shinson Hapkido und leitet eine Kampfkunstschule in Bremen. www.gelassendurchdentag.de

BETTINA BLANK zertifizierte Jivamukti-Yoga-Lehrerin und Heilerziehungspflegerin in Leipzig.

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

ANGELA COOPER MBA www.qi.at, zertifizierte IQTÖ-Qigong-Ausbilderin, Dipl. Tanz-Pädagogin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. TCM-Energetikerin, Dipl. Kinesiologin, Leiterin der Qigong Akademie Cooper

SERGE DREYER Initiator des Tai Chi Treffen Recontre Jasniere in Frankreich. Praktiziert Bagua zhang, Xingyi quan und Taijiquan seit 40 Jahren. Er ist Vorsitzender der ARAMIS Association in Frankreich. Außerdem ist er Buchautor, Weinkenner und Spezialist für chinesischen Holzschnitt.

HELLA EBEL Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan international mit eigener Schule in Osnabrück, langjährige Assistentin von Wee Kee Jin, Qigong-Kursleiterin, Lehrerin für Fujian White Crane, Praktizierende der aquatischen Körperarbeit

BING-LUO EICHHORN ist Nachfolgerin in der 22. Generation des daoistischen Huichungong und erste sowie derzeit einzige Meisterschülerin von Frau Mok Zhuangming aus Singapur. Sie ist zertifizierte Lehrerin des Medizinischen Qigong (Neiyanggong) der Qigong-Klinik Beidaihe VR China und Autorin.

ARMIN FISCHWENGER Ausbilder für Qigong und Taijiquan in Österreich und Deutschland, im Vorstand der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (TQG), Referatsleiter für Ausbildungen in der IQTÖ, www.philosophisch.at

BOB LOWEY Gründer u. Ausbilder der 7 Stars School of Taijiquan, Schüler in 15th Generation des Großmeisters You Xuande, Wudangshan Academy, Initiator und Mitorganisator der größten jährlichen Tai Chi Veranstaltung in Europa (Tai Chi Caledonia), Mitglied des Exekutivausschusses der Tai Chi Union für Großbritannien

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.

MARTIN NEUMANN Musiker und Lehrer für Ma Tsun Kuen Taijiquan und Qigong im DAOzentrum Berlin

SÖREN PHILIPZIK Sportlehrer, Sporttherapeut, TCM Therapeut, Qigong Ausbilder (BVTQ, DDQT, SGQT) in Baden Württemberg, 30 Jahre Erfahrung in Taiji, Qigong und Inneren Kampfkünste

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 Seit 1991 Leitung der WuChi-Schule für Tai Chi und Qigong in Prien am Chiemsee, Ausbilderin für medizinisches Qigong, Körpertherapeutin der TCM, Tuina, Meridian-Shiatsu, Meditation. Ausbildung in körperorientierter Gestalttherapie in ZIST Penzberg. Sie 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:

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

KURSE – 1. WOCH

10. – 16. JULI 2023

1-01 KRANICH-QIGONG

A+F

Die Ursprünge dieser Qigongform reichen zurück bis ins 3. Jh. in China, als der Arzt Hua Tuo die sogenannten Tierübungen entwickelte. In den 1960er Jahren entwickelten daraus der Qigongmeister Zhao Jingxiang und der Arzt Pang Heming das heutige Kranich-Qigong. Das Kranich-Qigong besteht aus fünf komplexen bewegten Teilen, Stille Qigong sowie einem sechsten „freien bzw. spontanen“ Teil. Angelehnt an die weichen und schwingenden Bewegungen des Kranichs beeindruckt das Kranich-Qigong durch seine spiralförmigen, drehenden und elastischen Bewegungen. Neben allgemeiner Gesundheitspflege ist dieses Qigong besonders empfehlenswert bei Depression, Stress und schwerem Gemüt.



Dozentin: Ruth Arens

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

1-02 HUN YUAN QIGONG

A+F

Hun Yuan Qigong ist eine daoistische Form des Qigong und wurde in den 1980er Jahren von Großmeister Feng Zhiqiang entwickelt. „Hun“ bedeutet „gemischt“ und „Yuan“ bedeutet ursprünglich. Mit Hun Yuan Qigong entwickeln und stärken wir die innere Kompetenz, uns (wieder) mit unseren eigenen Kraft und Energie, aber auch mit der Energie des Universums zu verbinden. Hun Yuan Qigong erhöht die Wahrnehmungsfähigkeit von Qi, vertieft unsere Entspannung und wirkt gleichzeitig energetisierend.

Dozentin: Ruth Arens

5 x 1,5 Stunden

11.30-12.30 Uhr

1-03 LUNGEN-QIGONG

A+F

Die Lunge ist ein sehr zartes Organ und ebenso sind es die anmutigen Bewegungen dieser Übungsreihe. Feine, drehende und spiralförmige Bewegungen vor allem der Wirbelsäule kennzeichnen diese Form des Qigong. Das Lungen-Qigong besteht aus 8 etwas komplexeren Bildern. Die Übungen des Lungen-Qigong stärken speziell das Atem- sowie das Immunsystem (das „Abwehr-Qi“) unseres Körpers.

Dozentin: Ruth Arens

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

1-04 TAI CHI CHUAN - MEDITATIVE KAMPFKUNST

F



Na klar, Tai Chi Chuan ist eine meditative Kampfkunst. Doch was bedeutet das? In diesem Workshop werden wir uns über Partnerübungen und eine Form der Daoistischen Meditation, dem „Sitzen im Vergessen“ (Zuò Wàng, 坐忘) dieser Frage nähern. Dabei erleben wir unsere Verhaltensmuster von Kampf oder Flucht und üben ausgehend von deren Wahrnehmung, die vertikalen Kräfte (Sinken und Steigen), eine unfokussierte durchlässige Verbindung in dir, mit der

Umgebung und der Partner*in zu wahren. Loslassend, im Fluss des Moments und gleichzeitig wirksam im Sinne der Kampfkunst.

Dozent: Martin Neumann

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

1-05 LUÓHÀN GONG

A+F

Diese buddhistischen Übungen unterscheiden sich in ihrer Ausführung klar von vielen anderen Qigong-Sets. Die Bewegungen gehen deutlicher in Streckung und Dehnung, entwickeln Muskelkraft und Balance. Einflüsse aus dem indischen Yoga sind offensichtlich. Sie bilden damit eine ausgleichende Ergänzung zur sonstigen Übungspraxis. Begleitet wird die Übungsreihe von fünf lebensverlängernden Übungen, mit denen die Beweglichkeit der Struktur gefördert wird und bewahrt bleibt.

Dozent: Martin Neumann

5 x 1,5 Stunde

14.30-16.00 Uhr

1-06 BASISTRAINING TUI SHOU**A+F**

Wir kehren (wie immer im Tai Chi Chuan) zur Basis des Tui Shou Trainings zurück. So ist der Kurs gleichermaßen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet, wobei der individuelle Trainingshintergrund berücksichtigt wird. Orientierung geben uns einfache Tui Shou Übungen, bei denen es weniger um das Folgen von Bewegungsmustern als um eine lebendige Adaptation geht. Dabei üben wir uns vor allem im sensitiven Kontakt (Hörende Kraft Ting Ting 听勁), im Flow der Bewegung und im Wechselspiel von Sinken und Aufschwimmen. Auch die Frage, was es braucht, kooperativ und mit Freude miteinander üben zu können, findet Raum in diesem Kurs. „Übst Du allein, bist Du ein Tai Chi. Übt ihr zu zweit, seid ihr ein Tai Chi.“ (Ma Tsun Kuen)

Dozent: Martin Neumann

5 x 1,5 Stunden**14.30-16.00 Uhr****1-07 FESTGELEGTE PARTNERARBEIT****F**

Die festgelegten Partnerübungen sind eine wunderbare Brücke zwischen Form und freiem Pushen. Wir lernen, wie wir die entspannte innere Kraft aus der Form in Partnerübungen anwenden können. Die Rollen sind festgelegt. Wir erforschen Nachgeben, Neutralisieren, Entwurzeln, Kraft aus der Basis Aussenden. Dabei werden Körpersprache und Haltungsmuster schnell bewusst und können korrigiert werden. „Bei einem guten Push hebt es beide Beine vom Boden und beim Landen auf der Erde lächelt man.“ (Meister Huang)



Dozentin: Hella Ebel

7 x 2 Stunden**09.00-11.00 Uhr****1-08 LOOSENINGS UND BÄLLE****A+F**

Sinken/Steigen und die 5 Lockerungsübungen hat Meister Huang entwickelt, um im festen Stand z. B. Spiralbewegungen durch den Körper, die Wechsel von Voll und Leer, das Lösen der Hüftgelenke und Schultern erfahren zu können. Durch Lösen unnötiger Anspannung in der Bewegung entstehen Verwurzelung und innere Kraft. Die Bälle können als Wirbelsäulen Qigong oder als Übung für die Durchlässigkeit des ganzen Körpers gesehen werden. Kleine Impulse aus der Basis bekommen große Auswirkungen durch die Wirbelsäule in die Arme. Die runden harmonischen Bewegungen sind sehr entspannend und harmonisierend.

Dozentin: Hella Ebel

5 x 1,5 Stunden**14.30-16.00 Uhr**

1-09 FUJIAN WHITE CRANE ATEMÜBUNGEN UND EINFÜHRUNG IN DIE QUICKFIST

F

White Crane wurde der Legende nach von der Tochter eines Shaolin-Meisters entwickelt, die sich von den hartnäckigen Angriffen eines weißen Kranichs inspirieren ließ. Die intensive Atemarbeit, die Dynamik und die Struktur in der Körperhaltung wecken ganz spezielle Energien und Kräfte. Weil das Weiße Kranich Kung Fu von einer Frau entwickelt wurde, hängt seine Wirksamkeit nicht von der groben Körperkraft ab.

Die Quickfist ist die 2. Von 4 White Crane Formen. Manche sehen sie als schnelle Taiji Form. Die Kampftechniken sind recht klar erkennbar. Sprünge geerdet, verbunden und doch leicht auszuführen sind die Herausforderung dabei. Wir bringen die Verbindung des Körpers durch die Atmung in die dynamischeren Bewegungen.

Dozentin: Hella Ebel

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

1-10 YANG-STIL SÄBEL

A+F



Dies ist eine wunderschöne Säbelform, die auf den Bewegungen des Yang-Systems des Taijiquan basiert. Elegant in Stil und Körperhaltung, kann die Form leicht über die sieben Tage gelernt werden. Wir werden auch die Bewegungen des Säbels (Dao) mit einem Partner erkunden. Geeignet für Anfänger. Bitte bringe einen Säbel mit.

Dozent: Bob Lowey

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

1-11 ACHT ÜBUNGEN FÜR PUSHING HANDS

A+F

In diesem Kurs untersuchen wir die Handbewegungen der 13 Haltungen (die 8 Tore) und wenden sie auf Tui Shou oder Pushing Hands an. Zunächst beginnen wir auf der Grundstufe zu lernen „zuzuhören“ (Ting Jing), zu kleben, zu haften und zu folgen. Später gehen wir dann zu den nächsten 6 Übungen: Abwehr 棚 Peng, Roll Back 掙 Lu, Pressen 擠 Ji, Schieben/Stoßen 按 An, nach unten ziehen 採 Cai, spalten 裂 Lie, Ellbogenstoß 肘 Zhou und Schulterstoß 靠 Kao. Dies ist eine unterhaltsame Art für Anfänger, in Push hands einzusteigen und kann auch Fortgeschrittenen viel Spaß machen.

Dozent: Bob Lowey

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

1-12 DIE 13 HALTUNGEN IM YANG-STIL

A+F

Die 13 Haltungen sind die allgemeine Grundlage des Taijiquan. Ohne die 13 Haltungen gibt es kein Taijiquan. In diesem Kurs untersuchen wir die Mechanismen und Bewegungen der acht Tore und fünf Schritte. Wir werden dies dann in eine kleine Partnerform bringen, in der die beiden Partner die Bewegungen ausführen, während sie sich im Kreis bewegen.

Dozentin: Bob Lowey

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

1-13 DA LU – XIAO LU**A+F**

Dalu und Xiaolu (gesprochen Dalü und Chiaölü) bedeutet großer und kleiner Kreis. Es handelt sich um zwei Tuishou-Muster, die mit Schritten verbunden sind. Ein Angriff besteht aus drei aufeinander folgenden Bewegungen, denen der Partner folgt, um sie zu neutralisieren. Fähigkeiten, die man im Tuishou bereits erworben hat, werden hier fließend angewendet. Es kommen die aus den meisten Taiji-Formen bekannten Angriffs- und Verteidigungstechniken vor. Als Angriffstechniken sind das: Push, Ellbogenstoß, Schulterstoß, den Tiger Reiten, Faustschlag, scheinbares Schließen und hoher Schlag aufs Pferd. Als Verteidigungstechniken kommen Pflücken, Zurückrollen, Hände heben, den Tiger umarmen und schöne Dame am Webstuhl zum Einsatz.



Dozent: Epi van de Pol

7 x 2 Stunden**9.00-11.00 Uhr****1-14 SINGLE POSTURE PRACTISE****F**

Nach eigener Wahl übst du einen Übergang von einer Haltung deiner Taiji-Handform in die nächste. Dieser Übergang wird dann für die Zeit, die wir zusammen haben, geübt. Beleuchtet wird hierbei sowohl die anatomische Seite von diesem Bewegungsübergang, als auch die innere, energetische, die geistige und die praktische, kämpferische Seite. Es gibt vielleicht 30 Methoden, diesen Übergang zu üben und zu verstehen. Es hört sich vielleicht langweilig an, nur eine Bewegung die ganze Woche zu üben. Aber eine Woche reicht gar nicht, um all die Möglichkeiten zu entdecken und sein eigenes zu finden. Du kommst in Kontakt mit der alten, chinesischen Methode zu lernen (nur eine Bewegung) in einer westlichen Fassung (viel Information).

Dozent: Epi van de Pol

7 x 1 Stunde**11.30-12.30 Uhr****1-15 STOCK-PARTNERFORM****A+F**

Diese Partnerform aus der Schule von Huang Sheng-Shyan hat 24 angreifende und verteidigende Bewegungen. Der Stock sollte ein paar Zentimeter länger sein als du und einen Durchmesser von 2,5 bis 3 cm haben. Themen in diesem Kurs sind das entspannte Hantieren eines Stockes innerhalb einer inneren Kampfkunst. Das bedeutet Sinken, Verbinden mit deinem Stock, Folgen, die Kraft von deinem Partner benutzen, Falten mit deinem Stock und miteinander Spass haben. In dieser Form sind auch Sprünge enthalten und sie wird normalerweise in „Schwerkraftgeschwindigkeit“ ausgeführt. Das bringt das Blut in Bewegung.

Dozent: Epi van de Pol

5 x 1,5 Stunden**16.30-18.00 Uhr**

1-16 PRANAYAMA

A+F



Pranayama ist der Begriff für die yogischen Atemübungen und kommt aus dem Sanskrit. Er ist zusammengesetzt aus Prana (Energie) und Ayama (Kontrolle). Die Atmung wird also ganz bewusst beeinflusst und verlängert. Mithilfe von verschiedenen Atemtechniken wird Lebensenergie aktiviert und zum Fließen gebracht. Die Übungen werden seit mehreren tausend Jahren praktiziert und bringen eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, wie z. B. die Stärkung des Immunsystems

und Erweiterung der Lungenkapazität mit sich. Nach den belebenden Atemübungen wird gemeinsam eine stille Meditation abgehalten. Nach kurzer Einleitung bekommen so alle den Raum, um für sich selbst die innere Stille und Klarheit zu finden.

Dozentin: Bettina Blank

7 x 45 Minuten

07.00-07.45 Uhr

1-17 DARAUFG STEH' ICH – YOGA FUSSARBEIT

A+F

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Dennoch wird ihnen oft zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet. Durch mangelnde Bewegung und ungünstiges Schuhwerk treten bei immer mehr Menschen Fehlstellungen auf, die zu Beeinträchtigungen führen und sich negativ auf andere Körperbereiche wie z. B. Hüften und Knie auswirken können. Mit gezielten Übungen wird die oft vernachlässigte Muskulatur der Füße trainiert und gedehnt, was Syndrome wie z. B. Hallux Valgus oder Senkfuß vorbeugen und bereits bestehende Probleme abmildern kann. Die Zehen werden im Einzelnen angesteuert und können so mehr Mobilität erlangen. Es wird an einem bewussten, aufrechten Stand gearbeitet. Der Kurs wird ergänzt durch Elemente wie Selbstmassagen mit Händen und Faszienbällen. Dazu fließen ganzheitliche Übungen aus der Yogatherapie ein, bei denen der ganze Körper gleichermaßen gedehnt und gekräftigt wird. Im Mittelpunkt stehen immer die Füße als unser wertgeschätztes Fundament. Jede Kurseinheit wird mit einer angeleiteten Entspannung beendet.

Dozentin: Bettina Blank

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

1-18 YIN UND YANG YOGA – REISE DURCH DIE CHAKREN

A+F

Das Yang steht für kraftvolle, dynamische Yogaübungen, bei der die gesamte Muskulatur gestärkt und gedehnt wird. Die Übungen werden überwiegend stehend oder sitzend ausgeführt und sind in fließenden Sequenzen miteinander verwoben.

Beim Yin Yoga werden sanfte Dehnungen nur mit Hilfe der Schwerkraft erzeugt. Die Übungen werden über mehrere Minuten gehalten, was den Faszien Zeit gibt, Verklebungen langsam zu lösen. Die Wirbelsäule wird sanft in alle Richtungen bewegt, was Schmerzen vorbeugen und lindern kann. Die Übungen tragen zu einer Verbesserung der Mobilität bei. Auch auf geistiger Ebene tut diese Praxis sehr gut, da man viel Zeit zum

Loslassen und Hineinspüren hat. Dabei gehen wir von unten nach oben durch die Energiezentren im Körper (Chakren). Bestimmte Übungen können deren Öffnung unterstützen und so dafür sorgen, dass mehr Energie freigesetzt wird. Für jedes Chakra steht eine Gruppe von Übungen.

Dozentin: Bettina Blank

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

1-19 QIGONG FÜR DIE AUGEN

A+F

Qigong für die Augen ermöglicht gezielt Sehschwächen und Ermüdungen der Augen zu lindern oder möglicherweise zu beseitigen. Auch als Prophylaxe sind solche Übungen geeignet. Gezielt ist hier natürlich im Sinne der chinesischen Medizin zu verstehen. Sehschwächen sind ein Mangel an grundlegendem Qi, also ein Mangel an Vitalität bzw. Lebenskraft. Grundlage für alle Augenübungen ist die Basisübung des Stillen Qigong, in der ein Zustand von losgelöst sein angestrebt wird.



Dozentin: Sonja Blank

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

ABENDVERANSTALTUNGEN s. S. 24

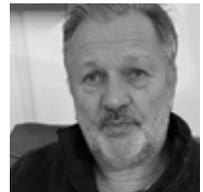
KURSE – 2. WOCH

17. – 23. JULI 2023

2-01 YANG JIA HIDDEN FORM

A+F

Yangjia Hidden Form Taijiquan: Das ist der offizielle Name dieses Stils. Es ist eine lange Form mit zwei Merkmalen: Wir stehen auf dem hinteren Bein und die Atmung (Bauchatmung) wird jeder Bewegung angepasst. Ich werde die erste Sequenz vorstellen, die ungefähr 15 Minuten dauert, um sie bei einer normalen niedrigen Geschwindigkeit auszuführen. Je nach Wunsch der Teilnehmer stelle ich Grundübungen vor, die Teil unseres Curriculums sind, sowie die Kampfanwendungen (Push hands und/oder Kämpfen) in jeder Haltung. Wenn die Teilnehmer durch diese beiden Aspekte nicht motiviert sind, konzentrieren wir uns auf die langsamen Bewegungen.



Dozent: Serge Dreyer

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

2-02 XINGYIQUAN KURZSTOCK

A+F

Bitte bringe einen kurzen Stock mit, dessen Länge vom Knöchel bis zur Taille reicht. Dies ist eine ziemlich kurze Form, die körperlich nicht allzu anstrengend und sehr angenehm zu üben ist. Ich werde einige grundlegende Handhabung des Stocks vorstellen. Unterrichtssprache ist Englisch.

Dozent: Serge Dreyer

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

2-03 PUSHING HANDS

A+F

Ich werde Pushing hands mit Schritten (moving steps) lehren mit Betonung auf spiralorientierte Bewegungen. Dabei werde ich eine Reihe spezifischer Übungen vorstellen, die von jedem Teilnehmer unabhängig von seinem Niveau durchgeführt werden können. Mein Fokus wird dabei auf die Sicherheit und das Respektieren der Partner*innen gerichtet sein.

Dozent: Serge Dreyer

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

2-04 SAN SHOU

F



San Shou in der Tradition von Peter Ralston ist eine Partnerform, in der abwechselnd langsam angegriffen und verteidigt wird unter Berücksichtigung der Taiji-Prinzipien. Um es einfach zu halten, kannst du dich auf eine Rolle konzentrieren. Das Ziel dieses Kurses ist es 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, Mitgehen, Kleben, Falten und „Joining“ treu bleiben kannst.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

2-05 BOXEN

A+F

Inneres Boxen ist total interessant und meist mit viel Spaß verbunden. Die Schläge werden leicht gehalten, aber in den Übungen und im freien Spiel ist natürlich etwas Hautkontakt. Zum Schutz benutzen wir Boxhandschuhe. Man darf keine Spannung benutzen, jeder Schlag soll von Struktur und Entspannung geprägt sein und nicht von Muskelkontraktionen. Die Geschwindigkeit, die wir beim inneren Boxen benutzen, ist die der Schwerkraft. Gelehrt werden die fünf Phasen eines total entspannten Fauststoßes: Ausweichen, Boxen, Taktieren, Abstand kontrollieren und den Kraftwinkel verstehen.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

2-06 SPEER VERTIEFUNG**A+F**

Der Speer wird als die Königin der traditionellen Taijiquan-Waffen bezeichnet. Er ist ungefähr zwei Meter lang und braucht entsprechend Platz zum Üben. Diese Form aus der Schule von Meister Huang ist ungefähr 4 Minuten. Einsteiger bekommen einen Einblick im Umgang mit dem Speer. Fortgeschrittene können das Gelernte verfeinern.

Dozent: Epi van de Pol

5 x 1,5 Stunden**14.30-16.00 Uhr****2-07 WILDGANS QIGONG****A+F**

Wildgans-Qigong ist eine durchdachte und über viele Jahrhunderte entwickelte Choreografie, bei der jede Bewegung eine besondere Bedeutung hat. In nur zehn Minuten wird der ganze Körper physisch und psychisch trainiert. Wer sich der Herausforderung dieses längeren Ablaufs stellt, lernt bald die Abwechslung und Ausgewogenheit dieser Qigong-Form kennen und lieben. Neben Muskulatur, Sehnen, Gelenken und den inneren Organen trainieren wir unser Gleichgewicht, die Koordination und Konzentration. Im Wildgans-Qigong spielt zudem die spirituelle Seite des Qigong eine zentrale Rolle.

Dozent: Armin Fischwenger

7 x 2 Stunden**09.00-11.00 Uhr****2-08 SCHRITTE IM QIGONG UND TAIJIQUAN – BUFA****A+F**

Die Methode Schritte zu setzen (Bufo) spielt in allen Kampfkünsten eine entscheidende Rolle. Du lernst in diesem Seminar den Aufbau deines Fußgewölbes kennen und wie du es aktiv aufbaust. Darüber strukturiert sich dein Bein und dein gesamter Körper – ein Fluss von Kraft und Qi wird über die Beine in Bewegung gebracht. Du spürst, wie „sinken“ und „steigen“ in einer Bewegung zusammengehören. Wir gehen vorwärts, seitwärts und rückwärts und nutzen gerne dir bekannte Bewegungsabläufe aus dem Taiji oder Qigong.



Dozent: Armin Fischwenger

7 x 1 Stunde**11.30-12.30 Uhr****2-09 KREIS- UND SPIRALÜBUNGEN****A+F**

Kreise und Spiralen ermöglichen fließende Bewegungen, die sich stetig wiederholen. Wir finden rasch unseren Übungsrhythmus und können uns von übermäßigem Denken befreien. Kreise und Spiralen durchdringen das gesamte Gewebe und stimulieren die einzelnen Schichten, wie Faszien, Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Die Spirale ist ein wesentliches Grundprinzip alles Lebendigen. Es findet sich im Qigong vielfach wieder bei Teeschalenübungen, Yin und Yang Übungen, Seidenfaden-Qigong (Kreise mit einem und beiden Armen) oder dem wunderschönen Ablauf „2 Drachen spielen mit einer Perle“.

Dozent: Armin Fischwenger

5 x 1,5 Stunden**14.30-16.00 Uhr**

2-10 THE POEM

A+F

Dies ist eine Serie von 20 schönen, fließenden Bewegungen, die aus einzelnen Haltungen der Atem-, Gesundheits-, Leber-, Herz- und Handform bestehen. Alle Übungen stammen aus dem System des Daoyin Yang Sheng, was soviel bedeutet wie Lebenspflege (yang-sheng), den Körper dehnen und das Qi leiten (Daoyin).

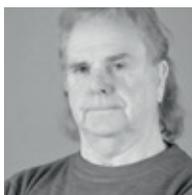
Dozent: Bob Lowey

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

2-11 DAS SPIEL DER TIERE – THE FIVE ANIMAL FROLICS

A+F



Die Five Animal Frolics ist eines der ältesten beweglichen Qigong-Systeme, das von dem berühmten chinesischen Mediziner Hua Tou (110-207 n. Chr.) geschaffen wurde. Hua Tou ist bekannt als der Vater der chinesischen Medizin. Seine Werke werden noch heute erwähnt. Die Übungen werden manchmal als Spiel der fünf Tiere bezeichnet und bestehen aus dem wilden und ungezähmten Tiger, dem anmutigen Hirsch, dem stetigen und schwerfälligen Bären, dem agilen Affen und

dem fliegenden Kranich. Die Übungen fördern eine bessere Qualität der Gesundheit und Flexibilität.

Dozent: Bob Lowey

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

2-12 CHAN SI GONG – DIE KUNST, DEN SEIDENFADEN ZU WICKELN

A+F



Diese Übungen stammen aus der Tradition des Kleinen Rahmens des Chen Stil nach Meister Chen Peishan. Chan = wickeln, winden, Si = Seidenfaden, Gong = Üben. Das „Seidenfaden wickeln“ verbindet äußere spiralförmige Bewegungen mit dem inneren Qi Fluss des Körpers. Dieses Qigong ist von hohem gesundheitlichem Wert und bildet die Grundlage und Essenz zum Erlernen und Verstehen des Taiji (Chen Stil). Die Übende lernt, den Körper als Einheit aus der Mitte und ko-

ordiniert von den Füßen bis in die Finger zu bewegen. Durch regelmäßiges Üben entwickelt sich dadurch Chan Si Jing („Die Kraft des Seidenfadens“). Das gesamte muskuläre und energetische Potential des Körpers wird aktiviert und Yin und Yang in ein harmonisches Zusammenspiel gebracht. Zudem ist es ein tolles Training für die Vorstellungskraft Yi. Angenehm ist auch, es müssen keine neuen Übungen erlernt werden, es geht letztendlich nur um Kreise!

Dozent: Sören Philipzik

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

2-13 INTENSIVES TAIJI & QIGONG GRUNDLAGENTRAINING A+F

„Weich wie Wasser und vital wie ein Drache“, so ist das Motto der Übungen. Die Lockerheit der Gelenke, Durchlässigkeit der Muskeln und die Elastizität der Faszien sind die Grundlage für mehr Vitalität im Allgemeinen und für das Niveau von deinem Qigong und Taiji im Speziellen. Wir werden systematisch alle großen Gelenke und die Wirbelsäule mobilisieren und von Blockaden befreien, dann die Faszien erwärmen, dehnen, winden und schwingen und ergänzend die Muskulatur durch zittern lösen. Mittels einiger Sequenzen aus dem Teller-Qigong verbinden wir Gelenk- und Faszien- Übungen zu einer harmonischen und trainingsintensiven Übungseinheit zur Entwicklung der inneren Verbindung (Jin Kraft) und erlangen mehr körperlicher Vitalität und Kraft (Li), denn ohne Li kein Qi!

Dozent: Sören Philipzik

5 x 1,5 Stunden**14.30-16.00 Uhr****2-14 DAOISTISCHE MEDITATION UND MEDITATIVE KÜNSTE A+F**

„Die Ruhe des Herzens ist der Schlüssel zum Qigong“, so lautet eine wesentliche Übungsanforderung. Entsprechend der daoistischen Philosophie üben wir sehr viel mit den Kräften der Natur (z. B. Berg, Wasser, Wind, Regen, Blitz und Donner etc.) Dazu suchen wir geeignete Plätze im schönen Umfeld auf. Ergänzend widmen wir uns dem Teeweg und der Kaligrafie, welches ebenfalls hochwirksame Formen der Meditation sind! „Trinke einen Tee und vergiss den Staub der Welt“. Wir üben mittels des Teetrinkens die alltägliche Welt mit all ihren Sorgen und Problemen vollständig zu vergessen, um uns auch selbst für einen Moment zu vergessen (Selbstvergessenheit). Kaligrafie ist ein wichtiges Element der Kultivierung und Lebenspflege. Es geht nicht darum, schöne chinesische Schriftzeichen zu malen, sondern durch die Tätigkeit des Schreibens innere Ruhe und Klarheit zu finden. Es wird nur mit Wasser gearbeitet. Pinsel stehen zur Verfügung.

Dozent: Sören Philipzik

5 x 1,5 Stunden**16.30-18.00 Uhr****2-15 REGENBOGENFÄCHER A+F**

Die Regenbogenfächerform mit 32 Bildern (Bewegungssequenzen) ist eine traditionelle sanfte Wushu-Waffenform, die sich durch ihre Ästhetik und Anmut auszeichnet. Diese Taiji Fächerform wurde von der Taijiquan Research Association in Guangzhou unter Leitung von Frau Jian geschaffen und integriert grundlegende Elemente des Taijiquan.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 3 Stunden**09.00-12.30 Uhr**

2-16 DRÜCK DICH MAL – AKUPRESSUR FÜR DEN HAUSGEBRAUCH A+F

Die für den Qi-Fluss bekannten Leitbahnen sind markiert durch sogenannte Akupunkturpunkte, die von Spezialisten für Heilungszwecke stimuliert werden. In diesem Kurs geht es darum wie dieses alte Erfahrungswissen von jedem Interessierten für den Hausgebrauch bei Themen wie Kopf-, Schulter- und Knieschmerzen, aber auch bei Erschöpfung oder zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden kann. Das geht ganz ohne Nadeln nur mit Fingerdruck.

Dozentin: Sonja Blank

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

2-17 MONOTYPIE



Monotypie ist eine sehr alte Drucktechnik. Gezeichnet oder gemalt wird auf eine Platte (Glas, Acryl oder Metall), solange die Farbe feucht ist, wird mittels Handabreibung oder einer Walze auf das aufgelegte Papier gedruckt.

Die Monotypie (mono griechisch-einzig, allein; typographia-Abdruck, Figur) ist in der Ausführung nur ein einziger Druck – ein Unikat! Experimentiert werden kann mit Schablonen, Naturmaterialien und anderen Materialien.

Material, Arbeitsgeräte sind vor Ort und werden je nach Verbrauch berechnet ca. 20/25 € pro Person.

Material, Arbeitsgeräte sind vor Ort und werden je nach Verbrauch berechnet ca. 20/25 € pro Person.

Dozentin: Anne Katrin Albrecht

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

ABENDVERANSTALTUNGEN s. S. 24

24. – 30. JULI 2023

3-01 FÜNF SCHRITTE, SECHS BEWEGUNGEN – WU XING LIU HE GONG A+F

Die Ruhe in der Bewegung finden. 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.

Wir werden uns mit der Bewegung „Das Universum kreisen lassen“ beschäftigen. Die Taiji-Qigong-Übung trainiert das mühelose Rotieren der Arme in Verbindung mit dem Zentrum und den Füßen (Schritte vorwärts, rückwärts, nach links und rechts, in der Mitte ruhen). Außerdem trägt sie zur Harmonisierung von Milz/Magen (Wandlungsphase Erde/Mitte) bei. 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

09.00-11.00 Uhr

3-02 WUDANG XINGYI BAGUAZHANG

A+F

Das Baguazhang gehört neben Taijiquan und Xingyiquan zu den drei Inneren Kampfkünsten Chinas. Die „Hand der acht Trigramme“ hat ihre Wurzeln im Daoismus. Der ewige Wandel ist Prinzip: alle 8 Richtungen und das Innen und Außen sind wendig verbunden. 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 Gehen im Kreis kann auf kleinem Raum ausgeführt werden, ruhig und meditativ oder schnell und dynamisch. In dieser Woche werden wir uns mit der ersten „Hand“, der Schwalbe beschäftigen. Einsteiger sind willkommen!

Dozentin: Birte Timmsen

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

3-03 WUDANG XINGJIAN – DAS BEWEGTE SCHWERT

A+F

Diese traditionelle Schwertform besteht aus 33 Bewegungen, in denen eine Einheit zwischen Himmel, Erde und Mensch geschaffen wird. Sie ist sehr dynamisch, weich und kraftvoll, zentrierend und raumgreifend. Die Wudang Schwertform gehört zu den berühmtesten Waffenformen Chinas. Die Bewegungen gleichen einem Drachen, der ins Wasser gleitet, einem Tiger, der durch die Berge streift und dem Wind, der das Herbstlaub aufwirbelt. Das Schwert ist wendig und allgegenwärtig. Die Lebendigkeit erfrischt Körper, Geist und Qi. Einsteiger lernen die Form von Beginn an, Fortgeschrittene wiederholen sie und lernen weiter.

Dozentin: Birte Timmsen

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

3-04 QIGONG – BEWEGUNG FÜR RÜCKEN UND GELENKE

A+F



Wir beginnen mit weichen Dehnungen im Liegen, Sitzen und Stehen um tiefsitzende alte Verspannungen zu lösen. Die Übungsreihe des Neiyanggong zum „Wandeln von Sehnen und Knochen“ fördert die Beweglichkeit von Rücken und Gelenken. Diese Übungen entspannen und kräftigen den gesamten Organismus und verbessern Körperhaltung und Atmung sowie eine Geschmeidigkeit aller Gelenke und Faszien. Selbstmassagetechniken helfen Verspannungen im Bereich

Kopf-Nacken-Schultern und Rücken zu lösen.

Dozentin: Marianne Wegener

7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

3-05 TAMING THE TIGER – MEDITATIONEN DES QIGONG

A+F

Die größte Reise des Menschen ist seine Reise nach innen – zu sich selbst.

Zu Beginn betrachten wir Stationen der damit verbundenen Herausforderungen, Mühen und Hindernisse, die beim „Zähmen des Geistes“, der mächtigsten Kraft in uns, auftauchen. Wachsamkeit und Sammlung der Aufmerksamkeit schulen wir in Meditationen des Qigong und lassen sie in die große Stille münden, aus der sich unsere wahre Natur entfalten kann.

Dozentin: Marianne Wegener

7 x 1 Stunden

11.30-12.30 Uhr

3-06 FUQI YANGSHENG FA

A+F

Die Methoden zur Aufnahme von Qi stammen aus der Shaolin-Tradition und werden zur Vertreibung von Krankheiten und zur Stärkung der inneren Energie praktiziert. In der Kampfkunst „Wushu“ heißt es: „Übt man Wushu ohne Fuqi steht man am Ende leer da.“ In feinen Bewegungen und tiefer Durchdringung verbinden wir körperliche Bewegung und Atmung mit dem Tönen von Lauten. Klang und Vibration unserer Stimme leiten dabei heilende Kräfte durch all unsere Körperräume. Der Wechsel von Verdichtung und Entfaltung erzeugt eine besondere „nährende“ Qualität und vermehrt die innere Energie – unser Qi. Wir erlernen und wiederholen eine Reihe von 16 kleinen Übungen.

Dozentin: Marianne Wegener

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

3-07 DAS ERD-ELEMENT NÄHREN – MAGEN/MILZ-QIGONG**A+F**

Müdigkeit, Übergewicht, Verdauungsprobleme, schlaffe Haut: Aus TCM-Sicht sind das Zeichen eines schwachen Erde-Elements. Ein starkes Erde-Element steht hingegen für gesunde Verdauung, Wohlfühlgewicht, straffe Haut und vor allem jede Menge Energie! Im Seminar erlernst du eine Qigong-Form fürs Erde-Element und damit für den Magen- und Milz-Meridian. Wichtige Akupressurpunkte der Magen/Milz-Meridiane werden harmonisiert. So sammelst du frische Energie für jeden Tag!



Dozentin: Angela Cooper

7 x 2 Stunden**09.00-11.00 Uhr****3-08 QIGONG-TAIJI-TANGO****A+F**

In diesem Kurs werden Grundelemente des Tangos vermittelt. Wir wärmen uns mit Qigong auf, um unsere innere Achse zu stärken. Das Gefühl für die eigene Mitte unterstützt uns dabei, beim Tanzen auch eine gemeinsame Achse zu finden. Es wird allein, zu zweit und mit verschiedenen Rollen getanzt. Wie bei der Partnerform des Taijiquan braucht es auch im Tango eine gute Einstimmung aufeinander. Das Thema „Aus der Mitte führen und folgen“ ist der Schwerpunkt. Lehrende können hier einen erprobten spielerischen Ansatz zur Körper- und Raumwahrnehmung und zu Stabilität und Balance kennenlernen. Alles natürlich mit Musik.“

Dozentinnen: Angela Cooper und Sonja Blank

7 x 1 Stunde**11.30-12.30 Uhr****3-09 IN BALANCE BLEIBEN IN ZEITEN DER VERÄNDERUNG****A+F**

Du erlernst eine vollständige harmonische Qigong-Form, die dich dabei unterstützt, auch in herausfordernden Zeiten in Balance zu bleiben. So bleibst du in deiner Mitte, bleibst dir treu, lässt Altes los: Raum für Neues entsteht.

Dozentin: Angela Cooper

5 x 1,5 Stunden**14.30-16.00 Uhr****3-10 TIERIMITATIONSÜBUNGEN AUS DEM HUICHUNGONG UND DANDAO****A+F**

Der Ursprung des Huichungong liegt in den daoistischen Übungen, deren Geschichte auf über 2000 Jahre zurückgeht. Vor 800 Jahren ist diese gesundheitspflegende und verjüngende Methode aus der authentischen Huashan-Schule entstanden. Huichungong zeichnet sich durch die Pflege und Kultivierung des unteren Dantians aus, dabei werden die Funktionen der Hormondrüsen wie z. B. der Geschlechtsdrüsen



und der Nebennierenrinde durch spezielle Übungen angeregt, um die Essenz (Jin) zu stärken. Charakteristisch sind die intensiven rollenden Bewegungen der Schultern, die Bewegung der Wirbelsäule in alle möglichen Richtungen, das Pressen der Oberschenkel sowie der Anregung des unteren Dantians. Gleichzeitig spielt die Aufmerksamkeitslenkung bzw. positive Erinnerung an die Jugend eine zentrale Rolle. Inhalt des Kurses sind ausgewählte Übungen, die charakteristische Bewegungen von Tieren mit Langlebigkeit imitieren. Um Yin Yang auszugleichen und innerlich zur Ruhe zu kommen, endet jede Kurseinheit mit meditativen Übungen des Dandao.

Dozentin: Bing-Luo Eichhorn

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

3-11 DIE 6 YIN-STÄRKENDEN ÜBUNGEN AUS DEM INNEN NÄHRENDEN QIGONG

A+F

Das Innen nährende Qigong (Nei yang gong) entstand vor ca. 400 Jahren in der Ming Dynastie. Erst in den 1930er Jahren systematisierte Dr. Liu Guizhen diese Übungen, legte sie erstmals schriftlich nieder und wandte sie therapeutisch an. Das medizinische Qigong besteht aus 3 Stufen (Basis-, Mittel- und Oberstufe), wobei jede Stufe aus Übungen des Stillen Qigong (jing gong) und Qigong in Bewegung (dong gong) besteht. Die Bewegungsausführung ist sanft, geschmeidig und harmonisch und die Wirbelsäule wird in allen möglichen Richtungen bewegt. Eine Besonderheit des Neiyanggong ist die Anwendung von „sanfter“ und „harter“ Atmung, welche das Yin bzw. das Yang stärken soll. Inhalt des Kurses ist die „Methode zur Wandlung von Sehnen und Knochen und zur Führung von Qi“ bestehend aus 6 Yin-stärkenden Übungen mit sanfter Atmung: Einatmen – Ausatmen – Atemstopp.

Dozentin: Bing-Luo Eichhorn

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

3-12 DIE STEHENDEN METHODE DES HUICHUNGONG

A+F

Der Ursprung des Huichungong liegt in den daoistischen Übungen, deren Geschichte auf über 2000 Jahre zurückgeht. Vor 800 Jahren ist diese gesundheitspflegende und verjüngende Methode aus der authentischen Huashan-Schule entstanden. Huichungong zeichnet sich durch die Pflege und Kultivierung des unteren Dantians aus, dabei werden die Funktionen der Hormondrüsen wie z. B. der Geschlechtsdrüsen und der Nebennierenrinde durch spezielle Übungen angeregt, um die Essenz (Jin) zu stärken. Inhalt des Kurses ist die 1. Stufe der Stehenden Methode mit 3 Regulationsübungen (Bewegung, Atmung, Aufmerksamkeit), den 4 Kernübungen und den 3 Abschlussübungen um Essenz, Qi und Shen zu nähren.

Dozentin: Bing-Luo Eichhorn

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

3-13 SICH MÜHELOS MIT GEIST UND KÖRPER BEWEGEN**A+F**

Im Workshop steht die mühelose Bewegung und deren Voraussetzungen im Zentrum. Dabei ist der Aspekt der Verbindung von Körper und Geist ein großes Thema. Beleuchtet werden innere Prägungen wie der Wunsch, es gut zu machen oder die Angst, es falsch zu machen etc. Großes Ziel ist es, die Bewegungen aus der Vorstellung entstehen zu lassen, anstatt sie muskulär zu „machen“. Es geht also darum, wie die Kommunikation zwischen Geist und Körper noch bewusster genutzt werden kann. Verschiedene Kräfte wie Schwerkraft etc. wirken auf den Raum und auf die sich darin befindenden Körper ein. Sie werden im Unterricht bewusst wahrgenommen und genutzt. Wir experimentieren mit freien Bewegungen, die sich immer an den großen Phänomenen (Prinzipien) orientieren: Balance, Erdung, Verbundenheit und Entspanntheit. Eine mühelose Bewegungssprache wird anhand klarer Taiji- Bewegungen vermittelt, die sehr segmentiert verschiedene Verbindungen und Strukturelles beleuchten und so auf einer ganz bewussten Ebene für Klarheit, Erkenntnis und neue Erfahrungen sorgen.



Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozent: Jonas Althaus

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

3-14 PARTNERARBEIT – SORGSAM IN BEZIEHUNG TRETEN BIS ZUM TUI SHOU**A+F**

Im Workshop wird der ganze Prozess des In-Kontakt-Tretens bewusst erlebt und all den darin enthaltenen Aspekten wird viel Raum gegeben. Es geht um die Fragen: Was ist Berührung, was löst sie bei einem aus, wie lernt man zu akzeptieren, loszulassen und wie findet man einen sanften Weg zu dieser speziellen Arbeit und das erforderliche Vertrauen? Wir experimentieren mit der Thematik des In-Beziehung-Tretens mit unterschiedlichen Übungen, die sich dann mehr und mehr dem Tui Shou annähern und schlussendlich in dieses übergehen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozent: Jonas Althaus

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

3-15 JONGLAGE**A+F**

Im Jonglage-Workshop erkunden die Teilnehmenden die Gemeinsamkeiten zwischen Jonglage, Taiji und Qi Gong. Hierbei liegt der Fokus auf einer elastischen, mühelosen Bewegungsart sowie auf dem Loslassen von Bällen und von hemmender Kontrolle. Der Workshop bietet eine Möglichkeit, sich in einem (neuen) Lernprozess zu beobachten und zu sehen, was passiert, wenn uns beispielsweise die Aufregung dazu bringt, dass Arme, Schultern und Anspannung hochsteigen oder – anders gesagt – was es bedeutet, ruhig zu bleiben. Durch den Lernprozess werden generelle Muster bewusst erlebbar und

können daher auch in anderen Bereichen zu Veränderungen führen. Im Workshop erlernt man Ballgefühl, Timing, Bewegungsabläufe, unterschiedliche Tricks, Jonglieren zu zweit oder in der Gruppe und spielerische Kreativität.

Dozent: Jonas Althaus

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

3-16 LIUHE BAFÄ TEIL 1

A+F



Die vom daoistischen Altmeister Chen Fu in der Song-Dynastie (960-1279 n. Ch.) entwickelte Liuhe bafa 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

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

3-17 LIUHE BAFÄ TEIL 2

F

Der in diesem Kurs unterrichtete zweite Teil der Liuhe bafa Form richtet sich an Fortgeschrittene und will zum tieferen Verständnis der Bewegungen beitragen. Um das zu erreichen werden auch Anwendungen geübt.

Dozent: Uwe Markl

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

3-18 TAIJI-FÄCHER VERTIEFUNG

F

Das Üben mit dem Fächer gehört zu den schönsten Übungsmethoden im Taijiquan. 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 Anwendung des Fächers hebt die Ästhetik und die Grazie dieser Bewegungskunst hervor. Die Kunst des Fechtens mit dem Fächer ist gleichermaßen tänzerische kampfkünstlerische Schulung für Körper und Geist. Die Taiji-Fächerform wurde von Frau Guiyan Jian (langjährige Dozentin der Sommerakademie) in Guang Zhou entwickelt. Der Kurs dient der Vertiefung bzw. Auffrischung der bereits erlernten Form.

Dozentin: Sonja Blank

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

ABENDVERANSTALTUNGEN s. S. 24

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. An diesem Nachmittag kannst du die Gegend im Mansfelder Land erkunden. 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.

13., 20. und 27. Juli jeweils 14.00-18.00 Uhr

FREIES PUSHEN

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



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, 13., 20. und 27. Juli, 20.00 Uhr

GALA-PROGRAMME DER SOMMERAKADEMIE

Am Samstagabend jeder Woche der Sommerakademie demonstrieren die Teilnehmenden traditionsgemäß einiges von dem innerhalb der Woche Erlernten. Dabei ist klar, dass es hier nicht um Perfektion geht. Das zu zeigen, was im Kurs gelernt wurde, ist ein Geschenk an die Teilnehmer*innen, 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.

15., 22. und 29. Juli jeweils 19.30 Uhr



KOSTEN FÜR KURSPAKETE

KURSPAKET 1 (7 TAGE)

345 €

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

320 € für Frühbucher*innen bis zum 31.03.2023

KURSPAKET 2 (14 TAGE)

575 €

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

550 € für Frühbucher*innen bis zum 31.03.2023

KURSPAKET 3 (21 TAGE)

800 €

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

775 € für Frühbucher*innen bis zum 31.03.2023



PROGRAMM DER 1. WOCHE: 10. – 16.07.2023

ZEITEN	MONTAG 10.07.	DIENSTAG 11.07.	MITTWOCH 12.07.
07.00-07.45	Pranayama-Meditation (B. Blank)	Pranayama-Meditation (B. Blank)	Pranayama-Meditation (B. Blank)
09.00-11.00	Kranich-Qigong (Ruth) Festgelegte Partnerarbeit (Hella) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin) Säbel (Bob) Da lu – Xia lu (Epi)	Kranich-Qigong (Ruth) Festgelegte Partnerarbeit (Hella) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin) Säbel (Bob) Da lu – Xia lu (Epi)	Kranich-Qigong (Ruth) Festgelegte Partnerarbeit (Hella) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin) Säbel (Bob) Da lu – Xia lu (Epi)
11.30-12.30	Single posture practise (Epi) 8 Tore 5 Schritte (Bob) Hun Yuan Qigong (Ruth) Yoga Fußarbeit (Betti) Qigong für die Augen (Sonja)	Single posture practise (Epi) 8 Tore 5 Schritte (Bob) Hun Yuan Qigong (Ruth) Yoga Fußarbeit (Betti) Qigong für die Augen (Sonja)	Single posture practise (Epi) 8 Tore 5 Schritte (Bob) Hun Yuan Qigong (Ruth) Yoga Fußarbeit (Betti) Qigong für die Augen (Sonja)
14.30-16.00	13 Haltungen Yang-Stil (Bob) Luohan Gong (Martin) Loosening + Bälle (Hella) Yin Yang Yoga (Betti)	13 Haltungen Yang-Stil (Bob) Luohan Gong (Martin) Loosening + Bälle (Hella) Yin Yang Yoga (Betti)	13 Haltungen Yang-Stil (Bob) Luohan Gong (Martin) Loosening + Bälle (Hella) Yin Yang Yoga (Betti)
16.30-18.00	Stockpartner-Form (Epi) White Crane/Quick fist (Hella) Lungen-Qigong (Ruth) Tui Shou Basisarbeit (Martin)	Stockpartner-Form (Epi) White Crane/Quick fist (Hella) Lungen-Qigong (Ruth) Tui Shou Basisarbeit (Martin)	Stockpartner-Form (Epi) White Crane/Quick fist (Hella) Lungen-Qigong (Ruth) Tui Shou Basisarbeit (Martin)
19.30-20.30	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand

DONNERSTAG 13.07.	FREITAG 14.07.	SAMSTAG 15.07.	SONNTAG 16.07.
Pranayama-Meditation (B. Blank)	Pranayama-Meditation (B. Blank)	Pranayama-Meditation (B. Blank)	Pranayama-Meditation (B. Blank)
Kranich-Qigong (Ruth)	Kranich-Qigong (Ruth)	Kranich-Qigong (Ruth)	Kranich-Qigong (Ruth)
Festgelegte Partnerarbeit (Hella)	Festgelegte Partnerarbeit (Hella)	Festgelegte Partnerarbeit (Hella)	Festgelegte Partnerarbeit (Hella)
Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)	Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)	Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)	Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)
Säbel (Bob)	Säbel (Bob)	Säbel (Bob)	Säbel (Bob)
Da lu – Xia lu (Epi)	Da lu – Xia lu (Epi)	Da lu – Xia lu (Epi)	Da lu – Xia lu (Epi)
Single posture practise (Epi)	Single posture practise (Epi)	Single posture practise (Epi)	Single posture practise (Epi)
8 Tore 5 Schritte (Bob)	8 Tore 5 Schritte (Bob)	8 Tore 5 Schritte (Bob)	8 Tore 5 Schritte (Bob)
Hun Yuan Qigong (Ruth)	Hun Yuan Qigong (Ruth)	Hun Yuan Qigong (Ruth)	Hun Yuan Qigong (Ruth)
Yoga Fußarbeit (Betti)	Yoga Fußarbeit (Betti)	Yoga Fußarbeit (Betti)	Yoga Fußarbeit (Betti)
Qigong für die Augen (Sonja)	Qigong für die Augen (Sonja)	Qigong für die Augen (Sonja)	Qigong für die Augen (Sonja)
Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	13 Haltungen Yang-Stil (Bob)	13 Haltungen Yang-Stil (Bob)	Abreise und Anreise der Teilnehmer der 2. Woche
	Luohan Gong (Martin)	Luohan Gong (Martin)	
	Loosening + Bälle (Hella)	Loosening + Bälle (Hella)	
	Yin Yang Yoga (Betti)	Yin Yang Yoga (Betti)	
Kessel Bunes	Stockpartner-Form (Epi)	Stockpartner-Form (Epi)	
	White Crane/Quick fist (Hella)	White Crane/Quick fist (Hella)	
	Lungen-Qigong (Ruth)	Lungen-Qigong (Ruth)	
	Tui Shou Basisarbeit (Martin)	Tui Shou Basisarbeit (Martin)	
	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Gala	

PROGRAMM DER 2. WOCHE: 17. – 23.07.2023

ZEITEN	MONTAG 17.07.	DIENSTAG 18.07.	MITTWOCH 19.07.
09.00-11.00	Yang jia hidden form (Serge)	Yang jia hidden form (Serge)	Yang jia hidden form (Serge)
	San shou (Epi)	San shou (Epi)	San shou (Epi)
	The Poem (Bob)	The Poem (Bob)	The Poem (Bob)
	Wildgans Qigong (Armin)	Wildgans Qigong (Armin)	Wildgans Qigong (Armin)
	Regenbogenfächer (Sonja)	Regenbogenfächer (Sonja)	Regenbogenfächer (Sonja)
11.30-12.30	Boxen (Epi)	Boxen (Epi)	Boxen (Epi)
	Xingyiquan Kurzstock (Serge)	Xingyiquan Kurzstock (Serge)	Xingyiquan Kurzstock (Serge)
	Chan Si Gong (Sören)	Chan Si Gong (Sören)	Chan Si Gong (Sören)
	RB-fächer (Sonja)	RB-fächer (Sonja)	RB-fächer (Sonja)
	Bufa (Armin)	Bufa (Armin)	Bufa (Armin)
14.30-16.00	Fünf Tiere (Bob)	Fünf Tiere (Bob)	Fünf Tiere (Bob)
	Taiji & Qigong Basis-training (Sören)	Taiji & Qigong Basis-training (Sören)	Taiji & Qigong Basis-training (Sören)
	Speer (Epi)	Speer (Epi)	Speer (Epi)
	Spiralübungen (Armin)	Spiralübungen (Armin)	Spiralübungen (Armin)
16.30-18.00	Akupressur (Sonja)	Akupressur (Sonja)	Akupressur (Sonja)
	Daoist. Meditationen (Sören)	Daoist. Meditationen (Sören)	Daoist. Meditationen (Sören)
	Monotypie (Anne)	Monotypie (Anne)	Monotypie (Anne)
	Pushing Hands (Serge)	Pushing Hands (Serge)	Pushing Hands (Serge)
19.30-20.30	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand

	DONNERSTAG 20.07.	FREITAG 21.07.	SAMSTAG 22.07.	SONNTAG 23.07.
	Yang jia hidden form (Serge)	Yang jia hidden form (Serge)	Yang jia hidden form (Serge)	Yang jia hidden form (Serge)
	San shou (Epi)	San shou (Epi)	San shou (Epi)	San shou (Epi)
	The Poem (Bob)	The Poem (Bob)	The Poem (Bob)	The Poem (Bob)
	Wildgans Qigong (Armin)	Wildgans Qigong (Armin)	Wildgans Qigong (Armin)	Wildgans Qigong (Armin)
	Regenbogenfächer (Sonja)	Regenbogenfächer (Sonja)	Regenbogenfächer (Sonja)	Regenbogenfächer (Sonja)
	Boxen (Epi)	Boxen (Epi)	Boxen (Epi)	Boxen (Epi)
	Xingyiquan Kurzstock (Serge)	Xingyiquan Kurzstock (Serge)	Xingyiquan Kurzstock (Serge)	Xingyiquan Kurzstock (Serge)
	Chan Si Gong (Sören)	Chan Si Gong (Sören)	Chan Si Gong (Sören)	Chan Si Gong (Sören)
	RB-fächer (Sonja)	RB-fächer (Sonja)	RB-fächer (Sonja)	RB-fächer (Sonja)
	Bufa (Armin)	Bufa (Armin)	Bufa (Armin)	Bufa (Armin)
Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.		Fünf Tiere (Bob)	Fünf Tiere (Bob)	Abreise und Anreise der Teilnehmer der 3. Woche
		Taiji & Qigong Basis- training (Sören)	Taiji & Qigong Basis- training (Sören)	
		Speer (Epi)	Speer (Epi)	
		Spiralübungen (Armin)	Spiralübungen (Armin)	
Kessel Bunes		Akupressur (Sonja)	Akupressur (Sonja)	
		Daoist. Meditationen (Sören)	Daoist. Meditationen (Sören)	
		Monotypie (Anne)	Monotypie (Anne)	
		Pushing Hands (Serge)	Pushing Hands (Serge)	
		Freies Pushen mit und ohne Abstand	Gala	

PROGRAMM DER 3. WOCHE: 24. – 30.07.2023

ZEITEN	MONTAG 24.07.	DIENSTAG 25.07.	MITTWOCH 26.07.
09.00-11.00	Magen/Milz-Qigong (Angela)	Magen/Milz-Qigong (Angela)	Magen/Milz-Qigong (Angela)
	5 Schritte 6 Bewegungen (Birte)	5 Schritte 6 Bewegungen (Birte)	5 Schritte 6 Bewegungen (Birte)
	Beweglichkeit f. Rücken u. Gelenke (Marianne)	Beweglichkeit f. Rücken u. Gelenke (Marianne)	Beweglichkeit f. Rücken u. Gelenke (Marianne)
	Tierimitationsübungen (Bing-Luo)	Tierimitationsübungen (Bing-Luo)	Tierimitationsübungen (Bing-Luo)
	Sich mühelos bewegen (Jonas)	Sich mühelos bewegen (Jonas)	Sich mühelos bewegen (Jonas)
11.30-12.30	Meditationen des Qigong (Marianne)	Meditationen des Qigong (Marianne)	Meditationen des Qigong (Marianne)
	Sorgsam in Beziehung treten (Jonas)	Sorgsam in Beziehung treten (Jonas)	Sorgsam in Beziehung treten (Jonas)
	Qigong und Tango (Angela & Sonja)	Qigong und Tango (Angela & Sonja)	Qigong und Tango (Angela & Sonja)
	Die 6 Yin stärken (Bing-Luo)	Die 6 Yin stärken (Bing-Luo)	Die 6 Yin stärken (Bing-Luo)
14.30-16.00	Liuhe bafa Teil 1 (Uwe)	Liuhe bafa Teil 1 (Uwe)	Liuhe bafa Teil 1 (Uwe)
	Taiji-Fächer V (Sonja)	Taiji-Fächer V (Sonja)	Taiji-Fächer V (Sonja)
	Balance in Krisen (Angela)	Balance in Krisen (Angela)	Balance in Krisen (Angela)
	Xingyi Baguazhang (Birte)	Xingyi Baguazhang (Birte)	Xingyi Baguazhang (Birte)
	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne)	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne)	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne)
16.30-18.00	Jonglage (Jonas)	Jonglage (Jonas)	Jonglage (Jonas)
	Wudang-Schwert (Birte)	Wudang-Schwert (Birte)	Wudang-Schwert (Birte)
	Liuhe bafa Teil 2 (Uwe)	Liuhe bafa Teil 2 (Uwe)	Liuhe bafa Teil 2 (Uwe)
	HuichunGong (Bing-Luo)	HuichunGong (Bing-Luo)	HuichunGong (Bing-Luo)
19.30-20.30	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand

	DONNERSTAG 27.07.	FREITAG 28.07.	SAMSTAG 29.07.	SONNTAG 30.07.
	Magen/Milz-Qigong (Angela)	Magen/Milz-Qigong (Angela)	Magen/Milz-Qigong (Angela)	Magen/Milz-Qigong (Angela)
	5 Schritte 6 Bewegungen (Birte)			
	Beweglichkeit f. Rücken u. Gelenke (Marianne)			
	Tierimitationsübungen (Bing-Luo)	Tierimitationsübungen (Bing-Luo)	Tierimitationsübungen (Bing-Luo)	Tierimitationsübungen (Bing-Luo)
	Sich mühelos bewegen (Jonas)			
	Meditationen des Qigong (Marianne)			
	Sorgsam in Beziehung treten (Jonas)			
	Qigong und Tango (Angela & Sonja)			
	Die 6 Yin stärken (Bing-Luo)			
Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.		Liuhe bafa Teil 1 (Uwe)	Liuhe bafa Teil 1 (Uwe)	Abreise
		Taiji-Fächer V (Sonja)	Taiji-Fächer V (Sonja)	
		Balance in Krisen (Angela)	Balance in Krisen (Angela)	
		Xingyi Baguazhang (Birte)	Xingyi Baguazhang (Birte)	
		Fuqi Yangsheng Fa (Marianne)	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne)	
		Jonglage (Jonas)	Jonglage (Jonas)	
	Wudang-Schwert (Birte)	Wudang-Schwert (Birte)		
	Liuhe bafa Teil 2 (Uwe)	Liuhe bafa Teil 2 (Uwe)		
	HuichunGong (Bing-Luo)	HuichunGong (Bing-Luo)		
Kessel Bunes	Freies Pushen mit und ohne Abstand	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 Übernachtungsplätzen 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.

ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Die Heimvolkshochschule bietet in begrenztem Umfang Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche und WC (einem Dreiersternhotel vergleichbar). Die Buchung der Zimmer gilt nur mit Vollpension. Damit möglichst viele Teilnehmer*innen im Seminarhaus übernachten können, wird um die Buchung von Doppelzimmern gebeten. In der näheren Umgebung gibt es Pensionen und kleinere Hotels zu ebenfalls günstigen Preisen. Auch wenn du außerhalb logierst, kannst du gern an der Verpflegung der Heimvolkshochschule teilnehmen. Bitte bestelle in diesem Fall deine Mahlzeiten bei der Veranstalterin per Anmeldeformular.

ES GELTEN FOLGENDE PREISE:

	nur Unterkunft	mit Vollpension
Haupthaus		
Doppelzimmer mit Dusche/WC	30 €	62,50 €
Einzelzimmer mit Dusche/WC	40€	72,50 €
Gartenhaus		
Doppelzimmer mit Bad auf der Etage	23 €	55,50 €
Einzelzimmer mit Bad auf der Etage	30 €	62,50 €
Zeltplatz	20 €	52,50 €

Im Preis enthalten ist die kostenfreie Nutzung des WLAN.

Bei den Verpflegungsleistungen für Tagesgäste besteht die Wahl zwischen **Vollpension** (Frühstück, Mittagessen, Kaffee, Abendessen): 32,50 Euro/Tag oder **Halbpension** (Frühstück und Abendbrotbuffet kalt): 15 Euro/Tag

Einzelne Mahlzeiten können leider nicht herausgerechnet werden.

Bitte gib auf dem Anmeldeformular auch 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 werden von der Heimvolkshochschule in Abhängigkeit von der Platzkapazität vergeben. Der Zeltplatz kostet pro Tag 20 Euro.

CORONA

Die entsprechenden Regeln und das Hygienekonzept werden aktuell auf der Webseite der Veranstalterin und der Heimvolkshochschule bekanntgegeben. Die Kurse finden in der Regel draußen statt und nur unter sehr ungünstiger Wetterlage in den Innenräumen unter Einhaltung der gültigen Bestimmungen.

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 9., 16. Und 23. 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 den 9., 16. Und 23. 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. Ratsam ist Sonnenschutz.

ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE

Bitte melde dich bei Sonja Blank per Anmeldeformular (S. 28) an. Du erhältst dann eine Anmeldebestätigung. Die Zimmerbuchung läuft ebenfalls über Sonja Blank.

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.

VERBINDLICHKEIT

Deine Anmeldung ist verbindlich. Um das vorliegende Angebot zu gewährleisten, brauchen sowohl das Tagungshaus als auch die Veranstalterin Planungssicherheit. Daher empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Bei diesem unabhängigen Unternehmen kannst du dich individuell beraten lassen: www.secure-travel.de
Die Versicherung sollte spätestens 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn abgeschlossen werden.

Bitte melde deine Teilnahme und deine Kurswünsche an die Veranstalterin unter folgender Anschrift :

LEQITA, Sonja Blank Oberkleener Str. 23 | 35510 Butzbach
E-Mail: tao@blue-earth.de | 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 2023**.

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 2023.

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 2022

IBAN DE80 4306 0967 6001 120300

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

Deine **Übernachtung** und **Verpflegung** buche bitte bei
Sonja Blank tao@blue-earth.de
Telefon 06447- 88 58 32 oder 0176-57 69 33 43

WICHTIGE RUFNUMMERN UND KONTAKTE

Heimvolkshochschule: 03474-29 50 30

E-Mail: info@heimvolkshochschule-alterode.de

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

Fahrplanauskünfte auch über: www.verkehrsmittelvergleich.de

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

Veranstalterin: Sonja Blank | 06447-88 58 32 oder 0176-57 69 33 43

KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 1. UND 2. WOCHE

Nr.	Kurs	Dozent*in	Dauer in h	Kosten in €	
1-01	Kranich-Qigong	Ruth Arens	14	185	1. WOCHE
1-02	Hun Yuan Qigong	Ruth Arens	7	95	
1-03	Lungen Qigong	Ruth Arens	7,5	100	
1-04	Tai Chi – meditative Kampfkunst	Martin Neumann	14	185	
1-05	Luohan Gong	Martin Neumann	7,5	100	
1-06	Tui Shou Basisarbeit	Martin Neumann	7,5	100	
1-07	Festgelegte Partnerarbeit	Hella Ebel	14	185	
1-08	Loosenings und Bälle	Hella Ebel	7,5	100	
1-09	Fujian White Crane	Hella Ebel	7,5	100	
1-10	Yang Stil Säbel	Bob Lowey	14	185	
1-11	Acht Übungen für Pushing Hands	Bob Lowey	7	95	
1-12	Die 13 Haltungen i. Yang-Stil	Bob Lowey	7,5	100	
1-13	Da Lu – Xiao Lu	Epi van de Pol	14	185	
1-14	Single posture practise	Epi van de Pol	7	95	
1-15	Stock Partnerform	Epi van de Pol	7,5	100	
1-16	Pranayama u. Meditation	Bettina Blank	5	80	
1-17	Darauf steh ich	Bettina Blank	7	95	
1-18	Yin Yang Yoga	Bettina Blank	7,5	100	
1-19	Qigong für die Augen	Sonja Blank	7,5	100	
2-01	Xang jia hidden form	Serge Dreyer	14	185	2. WOCHE
2-02	Xingyiquan Kurzstock	Serge Dreyer	7	95	
2-03	Pushing Hands	Serge Dreyer	7,5	100	
2-04	San Shou	Epi van de Pol	14	185	
2-05	Boxen	Epi van de Pol	7	95	
2-06	Speer Vertiefung	Epi van de Pol	7,5	100	
2-07	Wildgans Qigong	Armin Fischwenger	14	185	
2-08	Schritte im Taiji+Qigong	Armin Fischwenger	7	95	
2-09	Kreis- und Spiralübungen	Armin Fischwenger	7,5	100	
2-10	The Poem	Bob Lowey	14	185	
2-11	Das Spiel der Tiere	Bob Lowey	7,5	100	
2-12	Chan Si Gong	Sören Philipzik	7	95	
2-13	Taiji & Qigong Grundlagentraining	Sören Philipzik	7,5	100	
2-14	Daoistische Meditation u. meditative Künste	Sören Philipzik	7,5	100	
2-15	Regenbogenfächer	Sonja Blank	21	270	
2-16	Akupressur	Sonja Blank	7,5	100	
2-17	Monotypie	Anne Kathrin Albrecht	7,5	100	

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.



KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 3. WOCHE

Nr.	Kurs	Dozent*in	Dauer in h	Kosten in €
3-01	5 Schritte 6 Bewegungen	Birte Timmsen	14	185
3-02	Xingyi Baguazhang	Birte Timmsen	7,5	100
3-03	Wudang Xingjian	Birte Timmsen	7,5	100
3-04	Qigong – Bewegung für Rücken und Gelenke	Marianne Wegener	14	185
3-05	Meditationen des Qigong	Marianne Wegener	7	95
3-06	Fuqi Yangsheng Fa	Marianne Wegener	7,5	100
3-07	Magen/Milz-Qigong	Angela Cooper	14	185
3-08	Taiji-Qigong-Tango	Angela Cooper + Sonja Blank	7	95
3-09	In Balance bleiben in Zeiten der Veränderung	Angela Cooper	7,5	100
3-10	Tierimitationsübungen	Bing-Luo Eichhorn	14	185
3-11	Die 6 Yin stärken	Bing-Luo Eichhorn	7	95
3-12	Stehende Übungen des Huichungong	Bing-Luo Eichhorn	7,5	100
3-13	Sich mühelos bewegen	Jonas Althaus	14	185
3-14	Partnerarbeit	Jonas Althaus	7	95
3-15	Jonglage	Jonas Althaus	7,5	100
3-16	Liuhe bafa Teil 1	Uwe Markl	7,5	100
3-17	Liuhe bafa Teil 2	Uwe Markl	7,5	100
3-18	Taiji -Fächer Vertiefung	Sonja Blank	7,5	100

3. WOCHE

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.

ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE 2023

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 10.07. – 16.07.2023 | <input type="checkbox"/> 10.07. – 23.07.2023 (1. und 2. Woche) |
| <input type="checkbox"/> 17.07. – 23.07.2023 | <input type="checkbox"/> 17.07. – 30.07.2023 (2. und 3. Woche) |
| <input type="checkbox"/> 24.07. – 30.07.2023 | <input type="checkbox"/> 10.07. – 30.07.2023 (1. bis 3. Woche) |

Ich möchte an folgenden Kursen teilnehmen. Bitte Kursnummern von Seite 30 f. angeben:

Ich buche folgendes Kurspaket

- Kurspaket 1 (für 1 Woche)
- Kurspaket 2 (für 2 Wochen)
- Kurspaket 3 (für 3 Wochen)

Ich buche folgende Übernachtung

- Einzelzimmer im Haupthaus
- Doppelzimmer im Haupthaus
- Einzelzimmer im Gartenhaus
- Doppelzimmer im Gartenhaus
- Zeltplatz

Verpflegung:

- konventionell vegetarisch vegan

Sonstige Wünsche bitte angeben _____

Vorname Name

Straße

Anschrift

Telefon
(für Rückfragen)

E-Mail

Datum, Unterschrift



