30.

TAIJIQUAN UND QIGONG SOMMERAKADEMIE

01.-22. JULI 2024
MICHELSBERG/
SCHWÄBISCHE ALB

LEQITA
sonjablank

2024

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
Drache Cover Shutterstock.com/Tasefa design, Drache S. 2 Shutterstock.com/Siam Vector S. 2, 38 Winfried Huthmacher, S. 24, 32 Archiv Begegnungs- und Tagungszentrum Michelsberg, übrige: Archive der Dozentinnen und Dozenten

LIEBE TAIJIQUAN- UND QIGONG-INTERESSIERTE,

willkommen zu meiner 30. Taijiquan- und Qigong-Sommerakademie. Bekannterweise ist nichts so beständig wie der Wandel. So ist dieses Jubiläum verbunden mit einem Ortswechsel vom Harz in die wunderschöne Schwäbische Alb. Das, was den Charme dieser Sommerakademie ausmacht, ist die Begegnung, die Leichtigkeit und Freiheit, die durch eine Woche intensiven Übens entsteht und die daraus resultierenden Entdeckungen.

Ich gehe davon aus und wünsche mir, dass das weiter funktioniert, auch an anderen Orten. Mit diesem Programm biete ich ein dreiwöchiges Kursangebot mit Taijiquan, Liuhe bafa, Xingyiquan, Xingyi Bagua, Qigong und den freien Künsten. Die insgesamt 52 Kurse, angeleitet von exzellenten Dozentinnen und Dozenten aus China, Österreich, Schottland, der Schweiz, den Niederlanden und Deutschland, 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 Neues geben wie etwa das Hunchungong, das Magen-Milz-Qigong, das Shan Shui Gong oder Qigong und Wandern.

Einige LehrerInnen gehören schon seit Jahren zum Sommerakademie-Team. Neu in dieser Runde ist in diesem Jahr Jo Augustin. Er ist – wie Birte Timmsen – Meisterschüler von Tian Liyang und vertritt die 16. Generation Wudang Pai. Ebenfalls neu im Team ist Bing-Luo Eichhorn, die im letzten Jahr leider nicht kommen konnte. Sie ist Nachfolgerin in der 22. Generation des daoistischen Huichungong und erste sowie derzeit einzige Meisterschülerin von Frau Mok Zhuangming aus Singapur. Steven Müller, Musiker und Komponist, nimmt Interessierte mit auf die Reise, die eigene Stimme zu entdecken. Nach einigen Jahren Corona bedingter Pause wird Meister Huaxiang Su aus Guangzhou wieder in Deutschland auf der Sommerakademie unterrichten, wenn es mit dem Visum klappt. Die Zeichen stehen gut. Immerhin haben wir das Jahr des Drachens.

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

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

JO AUGUSTIN (Xing Dao) Ausbilder für Taijiquan und Qigong (BVTQ), Zhou Weihe 16. Generation Wudang Pai. Meisterschüler von Meister Tian Liyang. Verantwortlicher Lehrer im Zhang Sanfeng Wuguan Mülheim/ Ruhr (seit 1997)

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

BING-LUO EICHHORN 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 Medizinisches Qigong (Neiyanggong) der Qigong-Klinik Beidaihe VR China und Autorin

ARMIN FISCHWENGER Ausbilder für Qigong und Taiji Quan in Österreich und Deutschland. Im Vorstand der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (TQG), Referatsleiter für Ausbildungen in der IQTÖ

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 for Great Britain

STEVEN MÜLLER Komponist (M. Mus.), Musikpädagoge (B.A.), Klavierlehrer und Achtsamkeitspraktizierender

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

HUAXIANG SU Ständiges Vorstandsmitglied der Taijiquan & Wushu Research Association in Guangzhou, China, unterrichtet Chen- und Yangstil-Taijiquan, Liuhe bafa und ist eine Koryphäe in Tuishou 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)

ROLAND VON LOEFEN Zertifizierter Lehrer nach Wee Kee Jin im Huang- System, Begründer des Internationalen Push Hands Treffen in Haßfurt am Main, internationaler Unterricht im Huang Sheng Shyan-System nach Wee Kee Jin

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. Die Kurse sind wie folgt gekennzeichnet:

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

KURSE – 1. WOCHE

02. – 08. JULI 2024

1-01 DIE STEHENDEN ÜBUNGEN 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 (Huashan Berg in Mittelchina) entstanden.
Huichungong zeichnet sich durch die Pflege und Kultivierung des unteren Dantian 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.
Eine weitere Besonderheit von Huichungong liegt in den intensiven rollenden Bewegungen der Schultern, der Bewegung der Wirbelsäule in allen möglichen Richtungen, dem Pressen der Oberschenkel sowie der Anregung des unteren Dantian. Gleichzeitig spielt die Aufmerksamkeitslenkung bzw. positive Erinnerung an die Jugend eine zentrale Rolle. Inhalt des Kurses ist die 2. Stufe mit insgesamt 12 Übungen aus der Stehenden Methode des Huichungong.

Dozentin: Bing-Luo Eichhorn
7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

1-02 GESICHTSPFLEGENDE ÜBUNGEN DES HUICHUNGONG A+F

Die Gesichtspflegende Methode kombiniert bewegte Form mit stiller Form, wobei der Schwerpunkt der Übungen im Kopfbereich liegt. Daher wird sie als „Kopfübung“ oder „Gesichtspflegende Übung“ (Yang Yan Gong) bezeichnet. Die Blut- und Sauerstoffversorgung im Kopf macht etwa 20% des gesamten Körpers aus. Laut der Theorie der Leitbahnen treffen sich alle Yang-Leitbahnen im Kopfbereich. Durch Massage im Kopfbereich können mehrere Leitbahnen miteinander verbunden und durchgängig gemacht werden, so dass Blut und Qi frei zirkulieren können. Die Durchblutung im Gesicht wird gefördert. In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Gesichtspflegende Methode eine wesentlich bessere Wirkung erzielen kann, wenn sie von anderen Huichungong Methoden unterstützt wird. Sie besteht aus den 9 Übungen.

Dozentin: Bing-Luo Eichhorn

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

1-03 NEI YANG GONG A+F

Das Innen nährende Qigong (Nei yang gong) entstand vor ca. 400 Jahren in der Ming Dynastie. In Beidaihe gründete Dr. Liu Guizhen 1956 die erste und einzige Qigong-Klinik der VR China. Dort wurde zum ersten Mal und über einen langen Zeitraum Qigong systematisch klinisch angewendet.
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 Nei Yang Gong ist die Anwendung von „sanfter“ und „harter“ Atmung, welche das Yin bzw. das Yang stärken soll.

Dozentin: Bing-Luo Eichhorn

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

1-04 SPAZIERSTOCK F

Diese Form wurde in den 1930er Jahren in Shanghai entwickelt und fand durch den chinesisch-japanischen Krieg über Kuomintang-Flüchtlinge ihren Weg nach Taiwan. Sie umfasst Aktionen der Speer-, Schwert-, Säbel- und Stabbewegungen und ist eine reizvolle Form zum Üben auch für Anfänger.
Bitte bringe einen Gehstock mit Hakenende mit. Aufrechtstehend sollte er dir bis zur Taille reichen. Ein Ende sollte abgerundet sein oder einen Haken haben, der zum Fangen und Werfen und zum Schlagen von Druckpunkten verwendet werden kann.

Dozent: Bob Lowey

7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

1-05 MUSKEL-KNOCHEN-QIGONG A+F

Diese auch als Shujin Zhanggugong bezeichnete Form ist Teil von Professor Zhang Guandes Daoyin Yangshen Gong-System. Es handelt sich um ein schönes und sehr kraftvolles Set von 8 Übungen, die entwickelt wurden, um die Muskeln und das Nervensystem zu stärken. Durch bewusstes Dehnen kann sich der Körper selbst regulieren und das Immunsystem wird unterstützt. Geeignet für Anfänger.

Dozent: Bob Lowey

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

1-06 LIUHE BAFA TEIL 1 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 ist sehr gut für Einsteiger geeignet.

Dozent: Huaxiang Su

7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

1-07 CHAN SI GONG A+F

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 zusam-mengezogen. 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.

Dozent: Huaxiang Su

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

1-08 LIUHE BAFA TEIL 2 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 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**

1-09 MINISET A+F

Das Miniset ist eine kurze Taiji-Form von Peter Ralston mit 12 Bewegungen, die in beide Richtungen gelaufen wird. Themen sind Entspannung (aber dann auch wirklich), Bewegung vom Zentrum heraus, Hands up you down (sinken) und sieben Body-being Prinzipien. Diese kleine Form braucht nur einen Quadratmeter und kann dadurch gut zu Hause geübt werden.

Dozent: Epi van de Pol
7 x 1 Stunde **11.30-12.30 Uhr**

1-10 SCHWERT-PARTNERFORM F

Die Schwert-Partnerform von Peter Ralston ist eine kurze Form mit sechs Angriffen und Verteidigungen, in der Folgen, Führen und "Joining" die Hauptprinzipien sind. Die Schwerter kommen nicht miteinander in Kontakt. Entscheidend sind die Intention und das Bewusstsein davon, was der andere von dir sieht, wo du im Raum bist und womit du dich selbst verteidigst. Zwischendurch gibt es auch freie Übungen, um das Schwert besser zu verstehen. Bring bitte ein Holzschwert

Dozent: Epi van de Pol
5 x 1,5 Stunden **16.30-18.00 Uhr**

1-11 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**

1-12 GUT AUSBALANCIERT – YOGA UND GLEICHGEWICHT A+F

Alles was wir mit dem Körper erfahren, wirkt sich unweigerlich auch auf den Geist und das tägliche Leben aus. Wenn wir üben, das Gleichgewicht in Yoga- Stellungen zu halten, fördern wir Kraft und Gleichgewichtssinn - gleichzeitig auch Konzentration und einen klaren Geist. Wenn wir lernen, mit Leichtigkeit und Anmut auf einem Bein zu stehen, lassen wir uns wahrscheinlich auch nicht so schnell aus der Bahn werfen und von Ängsten bestimmen.
Die Füße als stabile und erdende Basis bekommen hier besondere Aufmerksamkeit.
Der Kurs wird abgerundet durch Dehnungsübungen für den ganzen Körper sowie eine geführte Entspannung im Liegen.

Dozentin: Bettina Blank
5 x 1,5 Stunden **14.30-16.00 Uhr**

1-13 YOGA UND KRAFTTRAINING A+F

Ein moderater und gezielter Muskelaufbau bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich und kann in jedem Alter begonnen werden. Unter anderem kann damit Osteoporose vorgebeugt und die Gelenke geschützt und gestärkt werden. Auch bei dauerhaft verspannten Schultern kann es helfen, diese Muskeln zu stärken. Bei einer ganzheitlichen Yogapraxis gibt es ein Gleichgewicht aus Dehnung und Kräftigung. Es werden keine Hilfsmittel, nur das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät benutzt. Wir legen in jeder Einheit des Kurses den Fokus auf einen anderen Körperteil, um Zeit für Regeneration zu geben. So werden im Zyklus nacheinander Oberarme und Schultern, Bauch und Rücken dann Beine und Füße trainiert.
Die Übungen sind für alle Level zugänglich und werden an jede*n Teilnehmer*in individuell angepasst.

Dozentin: Bettina Blank
5 x 1,5 Stunden **16.30-18.00 Uhr**

1-14 PUSH HANDS F

In diesem Kurs werden Methoden und Routinen, die das Song (loslassen) unterstützen, unterrichtet. Gemeinsam mit einem Gegenüber geht es darum, die eigene Wurzel, die Beweglichkeit und Entspannung zu spüren. Das Wahrnehmen der Energie und gleichzeitig einen angemessenen Umgang mit ihr zu finden, ist ein Ziel dieser Übungen.

Dozent: Jo Augustin
7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

1-15 YI QI GONG F

Im Zentrum des Kurses steht der Kleine Himmlische Kreislauf - eine wunderbare Übung zur Transformation von Jing, Qi und Shen. Das Yi Qi Gong oder die innere Arbeit und die damit verbundene Energie sind keine Hexerei oder ein Mysterium, sondern etwas, das in jedem von uns steckt. Etwas, das im Laufe unseres Lebens tief in uns vergessen wird und mit unterschiedlichen Methoden wieder zum Vorschein gebracht werden kann.

Dozent: Jo Augustin
5 x 1,5 Stunden **14.30-16.00 Uhr**

1-16 XING YI QUAN A+F

Das Xingyiquan gehört ebenso wie das Taiji und das Bagua Zhang zu den inneren Kampfkünsten, zeichnet sich jedoch durch geradlinige, schnelle und kraftvolle Bewegungen aus.
In diesem Kurs werden die Grundlagen unterrichtet. Die fünf Grundtechniken des Xingyi leiten sich von der daoistischen Lehre der fünf Elemente ab:

- Pi Quan: spaltende Faust (Metall)
- Zhuan Quan: bohrende Faust (Wasser)
- Beng Quan: schmetternde Faust (Holz)
- Pao Quan: hämmernde Faust: (Feuer)
- Heng Quan: überkreuzende Faust (Erde)

https://taiji-forum.de/taichi-taiji/tai-chi-uebengen/xingyiquan/

Dozent: Jo Augustin
5 x 1,5 Stunden **16.30-18.00 Uhr**

1-17 DOPPELFÄCHER F

Diese wunderschöne Doppelfächerform wurde in Guangzhou unter der Leitung von Guiyan Jian und 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 ästhetische Form anspruchsvoll und eine neue Herausforderung für Taiji-Fortgeschrittene.
https://www.youtube.com/watch?v=oKveE3v_R_c

Dozentin: Sonja Blank
7 x 3 Stunden **09.00-12.30 Uhr**

ABENDVERANSTALTUNGEN s. S. 23

KURSE – 2. WOCHE

09. – 15. JULI 2024

2-01 SAN SHOU A+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**

2-02 RELAXING, SINKING, TAIJI-BALL A+F

Relaxing ist das Hauptprinzip des Taijiquan und zwar im ganzen Körper, also Arme, Beine und Rumpf. Deine Struktur zu entspannen von unten ab, ohne die Gelenke zu beugen; das wird Sinken genannt. Dein Körper folgt dem Sinken und damit wird Entspannung zum Prinzip.
Taijball ist eine Übung, die auch als Qigong bezeichnet werden könnte. Durch Entspannung von unter her, was wir Sinken nennen, versuchen wir das Becken in Drehung zu bringen, ohne es zu drehen: Dies kann erreicht werden durch differenzierte Bewegung in den Leisten, dem Sinken und Gezogen werden. Das Becken bewegt dann die Schultern und die Schultern ziehen und drücken an den Fingerspitzen. Die Aufmerksamkeit ist auf den Körperaufbau, die Entspannung, das Sinken, die Fußsohlen, den Raum, die Dimensionen und auf das "Nichts tun" gerichtet.

Dozent: Epi van de Pol
7 x 1 Stunde **11.30-12.30 Uhr**

2-03 WUDANG 18ER TAIJIQUAN-FORM A+F

Dies ist eine wunderschöne Form, die Bob von seinem Lehrer, Großmeister You Xuande, in Wudang gelehrt wurde. Die Form enthält Aspekte von Bagua- und Taijiquan-Bewegungen, die für Wudang Pai typisch sind. Sie ist auch für Anfänger als Einstieg geeignet.

Dozent: Bob Lowey
7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

2-04 YANGSHENG HANDFORM TEIL 3 F

Das vom verstorbenen Professor Zhang Guande entwickelte System des Daoyin Yangsheng Gong besteht aus über 40 Formen. Innerhalb dieses Systems gibt es drei exquisite Hand-Formen oder „Yangsheng Taiji Palm". Dies ist die dritte Form, die gelehrt wird, und sie hat die wenigsten Stellungen, während die anderen beiden recht umfangreich sind. Die Formen sind so konzipiert, dass sie bei kontinuierlichem Üben zu optimaler Gesundheit und Beweglichkeit führen.

Dozent: Bob Lowey
5 x 1,5 Stunden **11.30-12.30 Uhr**

2-05 MAGEN-MILZ-QIGONG A+F

Den Magen harmonisieren und die Milz stärken. Hier wird die zweite Form unterrichtet. Diese Qigong-Form konzentriert sich speziell auf den Magen und die Milz und wirkt durch das Üben von acht schönen Qigong-Bewegungen auf den gesamten Verdauungstrakt. Regelmäßig praktiziert, erhält die Magen-Milz-Form die Gesundheit und Funktion des Verdauungssystems.

Dozent: Bob Lowey
5 x 1,5 Stunden **14.30-16.00 Uhr**

2-06 DIE ÜBUNGSMETHODEN DES WASSERS A+F

Die Übungsmethoden des Schlüsselzeichens Wasser sind eine sogenannte Schlüssel-Methode aus dem Nei Dan Gong der Daoistischen Drachentorschule, um das Qi im Körper wie Wasser zu bewegen und uns damit auf ganz natürliche Art und Weise unsere körperlichen, geistigen und energetischen Potentiale zu erschließen. Sie ermöglichen uns gleichzeitig große Kraft und Lebendigkeit (Vitalität) in uns zu erfahren und auf der anderen Seite Stille, Frieden und Weichheit zu erleben. Sie bieten einen schnellen und direkten Weg, um die Praxis deines Taiji und Qigong auf ein neues Niveau zu heben. Dabei werden wir uns u.a. in den Zustand von Wellen, Quellen, Flüssen und Ozeanen versetzen. Übungen in Ruhe und Bewegung ergänzen sich hierbei wie Yin und Yang.

Dozent: Sören Philipzik
7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

2-07 QIGONG UND WANDERN A+F

Wir „genusswandern" im schönen Umfeld des Seminarhauses und üben an Kraftplätzen in und mit der Natur. Dabei nutzen wir die Kräfte von Bäumen, Bergen, Felsen, Bächen, etc. um uns mit diesen zu verbinden und in Austausch zu treten. Lasse dich inspirieren und überraschen von den sich bietenden Möglichkeiten, mit der Natur in Kontakt zu treten.
Dazu nutzen wir die bewährten Methoden des Nei Dan Gong und der daoistische Meditation. Das Seminarhaus liegt in einem Wanderparadies auf der Schwäbischen Alb. Wir werden auf Traumpfaden wie der „Felsenrunde" oder dem „Orchideenpfad" wandeln. Dabei nutzen wir das Gehen in vielfältigen Varianten, um unterschiedliche Funktionskreise im Körper zu aktivieren. Locker beschwingtes Gehen (Qi Walking) mit spezifischen Armbewegungen, Selbstmassage und natürlicher Atem verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen.
Es ist ein sanftes Regenerationstraining von Körper und Geist nach den bewährten Regeln der Chinesischen Medizin. Bitte leichte Wanderschuhe und einen kleinen Rucksack für Wasser und Sonnenschutz mitbringen. Wir legen max. 10 km und 300 hm am Tag zurück.

Dozent: Sören Philipzik
5 x 3 Stunden **14.30-17.30 Uhr**

2-08 VERBINDEN IM TAIJI UND AUFBAUEN DER ELASTISCHEN KRAFT (JIN) F

Nur durch Verbinden über die Füße in die Erde wird die elastische Kraft erzeugt, die dann in jeder Position eingesetzt werden kann. In diesem Kurs geht es um die Grundlagen für das Erzeugen der entspannten Kraft (relaxed force) und wie diese Kraft entlassen (release) werden kann.
Wir werden uns das Verständnis dafür in folgenden Übungen erarbeiten: Sinken und Steigen nach Huang Shen Shyan, fünf Loosenings und in einem kurzen Teil der Form (vom Anfang über ‚Fasse den Vogel beim Schwanz' bis ‚Hände heben').

Dozent: Roland von Loefen
7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

2-09 VON DEN FIX-PUSH-HANDS INS FREIE TUI SHOU F

Welchen Sinn haben die festgelegten Partnerübungen? Laut Wee Kee Jin sind diese Übungen nichts anderes als die Formarbeit mit dem Unterschied, dass man diese Form mit einem Partner macht.
Wir werden uns den Prinzipien widmen, die notwendig sind für ein harmonisches Üben zu zweit. Das bedeutet, Yin und Yang sind in Harmonie, wenn wir in der Lage sind, ‚stick, adhere, join, follow, don't resist and don't disconnect' zu beachten. Dafür werden wir folgende Übungen aus dem Huang System benutzen: 7 Pushes, double push, shoulder push, slow push und gehen dann über ins halbfreie und freie Push Hands.

Dozent: Roland von Loefen
5 x 1,5 Stunden **14.30-16.00 Uhr**

2-10 ARBEIT MIT DEM LANGSTOCK A+F

In diesem Kurs werden Einzelübungen mit dem Lang-Stock und eine die kurze Stockform aus dem Huang – System nach Wee Kee Jin vermittelt. In Partnerübungen können die Fähigkeiten, mit einem Stock umzugehen, erprobt und weiter trainiert werden.

Dozent: Roland von Loefen
5 x 1,5 Stunden **16.30-18.00 Uhr**

2-11 SHAN SHUI GONG 山水功 A+F

Shān Shu ǐ (Berg und Wasser) ist eine Gattung der klassischen chinesischen Malerei. Sie stellt die Harmonie und den Zusammenklang der Natur dar: Ein Berg von Wolken umschwebt, ein Wasserfall, der in einen See stürzt und aus dem Nebel aufsteigt. Und vielleicht ein kleiner Mensch, dies betrachtend, in sich aufnehmend.

In einer kleinen und sehr intensiven Tàijí Qìgōng (太极气功) Übung tauchen wir ein in das innere Berg- und Wasser-Spiel, erleben den Wandel des herabfließenden Wasserfalls (Inneres Sinken: Sōng 松), zum Auftrieb des Wassers oder dem Aufsteigen des Nebels (substanzloses Öffnen: Kāi 開) wie auch das Auflösen der Wolken (Leere: Kòng 空). Diese Qualitäten bringen wir dann aus der Soloübung in die Partnerarbeit und erforschen so den Bezug zu den Grundprinzipien des Taijiquan.

Dozent: Martin Neumann
7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

2-12 LUOHAN GONG 羅漢功 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
7 x 1 Stunde **11.30-12.30 Uhr**

2-13 VIER HÄNDE TUI SHOU A+F

Diese fortgeschrittene Tui Shou Übung wird auch Sì Zhèng Tuī Shǒu (四正推手), das Tuī Sh□u der Vier Geraden genannt und stellt eine zentrale Übung in allen Taiji Stilen dar. Die Vier Geraden stehen für die Kräfte Péng, Lǔ, Jǐ und Àn (掤, 履, 擠, 按), die in dieser Übung miteinander in Dialog gehen. Dabei werden die Tui Shou Qualitäten Kleben, Haften, Verbinden und Folgen entwickelt. Die Übenden bewegen sich im Einklang mit sich und dem Gegenüber. Im Verlauf des Kurses werden wir dann aus dieser Übung in das freie Spiel und die Anwendung gehen.

Dozent: Martin Neumann
5 x 1,5 Stunden **16.30-18.00 Uhr**

2-14 VON DER MITTE ZUM TON – TAI CHI UND STIMMBILDUNG IM EINKLANG A+F

Dieser Workshop wird ein Verständnis dafür schaffen, wie grundlegende Ideen zur Haltung und Atmung aus der Tai Chi Praxis dir helfen können, deiner Stimme Ausdruck und Stabilität zu geben.
Wir erforschen, wie unterschiedliche Spannungsphasen den Aufwand bei der Klangerzeugung beeinflussen. Dabei wird es neben Bewegungs- und Improvisationsübungen auch Möglichkeiten zur Partnerarbeit geben, in denen verschiedenste Resonanzen und deren Auswirkungen auf den Körper erspürt werden. Entdecke die Leichtigkeit im Umgang mit deiner Stimme im Kontext von Bewegung und Improvisation.

Dozent: Steven Müller
5 x 1,5 Stunden **16.30-18.00 Uhr**

2-15 REGENBOGENFÄCHER-VERTIEFUNG 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.
Für diesen Vertiefungskurs solltest du die Form gelernt und auch ein bißchen geübt haben.

Dozentin: Sonja Blank
7 x 1 Stunde **11.30-12.30 Uhr**

2-16 QIGONG FÜR DIE AUGEN A+F

Qigong für die Augen ermöglicht gezielt Sehschwächen und eine 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 **14.30-16.00 Uhr**

ABENDVERANSTALTUNGEN s. S. 23

16. – 22. JULI 2024

3-01 FÜNF SCHRITTE, SECHS BEWEGUNGEN – WŬ XÍNG LIÙ HÉ GŌNG DIE RUHE IN DER BEWEGUNG FINDEN 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. Wir werden uns mit der Bewegung „Das Taiji sanft bewegen“ beschäftigen. Die Taiji-Qigong-Übung trainiert das mühelose Kreisen der Arme in Verbindung mit dem Zentrum und den Füßen (Schritte vorwärts, rückwärts, nach links und rechts, in der Mitte ruhen). Außerdem stärkt die Übung den Dai Mai (Gürtelmeridian) und den Leberfunktions-Kreislauf.
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 uns 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 8 Tiere: Schwalbe, Adler, Bär, Affe, Drache, Schlange, Tiger und Pferd.
Es enthält einige Elemente aus dem Xingyiquan und kombiniert fließend runde und spiralige 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 zweiten „Hand“, dem Adler beschäftigen.
Einsteiger/innen sind willkommen!

Dozentin: Birte Timmsen
5 x 1,5 Stunden **14.30-16.00 Uhr**

3-03 FANGSONG GONG 放松功 A+F

Entspannen und Loslassen. Erst wenn der Körper wirklich gelöst ist, kann er sich zu einem Ganzen verbinden. Erst wenn der „Herzgeist“ wirklich ruhig ist, kann man adäquat auf Impulse von außen reagieren, ohne sofort fest zu werden. Spannung entsteht meist ungewollt und blockiert den freien Energiefluss. Oft wird die innere Anspannung erst bewusst, wenn man beginnt, Muskeln, die für die Ausführung einer Aktion nicht notwendig

sind, loszulassen. Ein entspannter Geist kann einen entspannten Körper bewohnen und frei sein für intuitives und effektives Handeln. In sich ruhend ist man aufmerksam und hellwach, der Raum innen und außen wird größer.
Das Fang Song in der Tiefe zu verstehen, bedeutet den Eintritt in das Tor der inneren Kampfkünste und des Push Hands.

Dozentin: Birte Timmsen
5 x 1,5 Stunden **16.30-18.00 Uhr**

3-04 RESSOURCEN UND POTENTIALE IM SPIEL DER FÜNF TIERE A+F

Das Spiel der Fünf Tiere gehört zu den ältesten Übungsformen des Qigong, die die Bewegung, Gestik, Haltung und Gestalt der fünf Tiere – Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe – nachahmen und zum Ausdruck bringen. In diesen Formen nehmen wir Verbindung auf mit in uns selbst latent vorhandenen Lebensgefühlen und Qualitäten und lernen neue Ressourcen kennen: Welche Gefühle und Kräfte sind vertraut, welche unbekannter? Welche nutze ich in verschiedenen Lebenssituationen häufiger, welche kaum? Im Spiel der Tiere probieren wir spielerisch bekannte und neue Möglichkeiten aus wie z.B. Leichtigkeit und Sorglosigkeit, Furchtlosigkeit und Tapferkeit, Gewandtheit und Verspieltheit, Stabilität und Ruhe.
Massagehandformen helfen, Blockaden aufzulösen und Leitbahnen durchgängig zu machen, so dass Qi und Blut harmonisch fliessen können.

Dozentin: Marianne Wegener
7 x 2 Stunden **9.00-11.00 Uhr**

3-05 YOUFA GONG – FREIES QIGONG A+F

Youfagong ist eine spezielle Methode des Qigong Yangsheng. „You“ bedeutet „willkommen heißen“, „einladen“ und bezieht sich auf Bewegungen, die sich entfalten möchten. „Fa“ bedeutet „zum Ausdruck bringen – vom Unsichtbaren zum Sichtbaren“. Hier werden innere Impulse in äußerer Bewegung zum Ausdruck gebracht. Diese orientiert sich an den Grundprinzipien des TaiJi-Qigong und geschieht ohne festgelegte Form, kann jedoch durch bekannte Bewegungsbilder angeregt werden. Durch achtsames Spüren der eigenen inneren Impulse entsteht eine selbstbestimmte Bewegungserfahrung, wie der Körper sich durchlässig und leicht, entspannt und frei, natürlich bewegen möchte.

Dozentin: Marianne Wegener
7 x 1 Stunden **11.30-12.30 Uhr**

3-06 ACHT SITZENDE BROKATEÜBUNGEN DES STILLEN QIGONG A+F

Diese Übungsmethode des Baduanjin umfasst weiche Dehnungen, Ruheübungen wie das Sitzen in Stille oder den Kleinen Energiekreislauf und Massageübungen des Qigong. Sie wird im Sitzen ausgeführt, betont die innere Sammlung und lässt sich mit wenig Aufwand von körperlicher Kraft üben.

Gemäß der Energielehre der Chinesischen Medizin ist das Yin die Mutter allen Yangs. Erst wenn die innere Energie „Yin“ stark und üppig ist, können die äußeren Kräfte „Yang“ harmonisch und kraftvoll sein. Diese Übungen stärken und stützen über die Funktionskreise Niere und Milz/Mitte auf besondere Weise das Yin.

Dozentin: Marianne Wegener
5 x 1,5 Stunden **14.30-16.00 Uhr**

3-07 LUNGEN-QIGONG: ENDLICH DURCHATMEN! A+F

Ständig verkühlt, schlechte Haut, Depressionen: Aus TCM-Sicht sind das Zeichen eines schwachen Metall-Elements. Ein starkes Metall-Element steht hingegen für gute Abwehrkräfte, freie Atmung und freudige Zuversicht! Im Seminar erlernst du eine Qigong-Form fürs Metall-Element. Damit harmonisierst du den Lungen- und Dickdarm-Meridian, wichtige Akupressur-Punkte sowie Yin und Yang. So atmest du genussvoll durch – und sammelst frische Lebenskraft!

Dozentin: Angela Cooper
7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

3-08 QIGONG UND AKUPRESSUR FÜR JEDEN TAG: DIE KLEINE HAUS-APOTHEKE A+F

Müde, erschöpft, Schmerzen, ständig krank? Aus TCM-Sicht sind das Zeichen eines Qi-Ungleichgewichts. Laut TCM sind wir gesund, wenn das Qi frei fließt. Im Seminar erlernst du eine einfache Qigong-Form, die das Qi nährt. Außerdem erlernst du jede Menge kleiner Lebens-Pflege-Übungen, Selbstheilmassage und Akupressur, die du mühelos in deinen Alltag einbauen kannst. So tankst du auch zuhause täglich frische Energie – in wenigen Minuten!

Dozentin: Angela Cooper
7 x 1 Stunde **11.30-12.30 Uhr**

3-09 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
5 x 1,5 Stunden **14.30-16.00 Uhr**

3-10 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**

3-11 HERZ-QIGONG A+F

Dies ist das zweite Set der schönen Qigong-Formen zur Erhaltung und Stärkung des Herz- und Kreislaufsystems. Der Unterricht beinhaltet die Erkundung spezifischer Akupunkturpunkte, die für das Erlernen der Übung wichtig sind, sowie eine einfache Massage der entsprechenden Körperstellen.
Geeignet für Anfänger.

Dozent: Bob Lowey

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

3-12 EINTAUCHEN ... A+F

... in die Wahrnehmung, den Körper, den Geist, das Herz, die Präsenz, in das Bewusstsein und eine mühelose Bewegungssprache.

Im Kurs befassen wir uns mit der Verbindung zwischen Geist und Körper und wie diese noch bewusster genutzt werden kann. Wir lassen die Bewegungen aus der Vorstellung heraus entstehen, anstatt sie muskulär zu „machen". Vorstellung meint an dieser Stelle Sinnliches, Sensationen und Gefühle. Nach einem Anfangsteil, in dem die innere Wahrnehmung und der Körper geöffnet werden, experimentieren wir mit freien Bewegungen und einer spezifischen Bewegungssprache, die uns einladen, in Erfahrungswelten einzutauchen. In diesen können wir Phänomene und Prinzipien der Bewegung erleben und erforschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozent: Jonas Althaus

7 x 2 Stunden **09.00-11.00 Uhr**

3-13 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozent: Jonas Althaus

7 x 1 Stunde **11.30-12.30 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

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

3-15 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**

3-16 BALL QIGONG A+F

Qigong mit einem Ball bringt uns bei, die Kraft der Beine zu nutzen und über ein starkes, bewegliches Zentrum nach außen in die Hände zu leiten. Im Taiji-Ball-Qigong üben wir mit einem leichten Volleyball oder Basketball. Durch die äußere Verbindung der Hände gelingt es leichter, die innere Verbindung zwischen Armen, Beinen und Wirbelsäule herzustellen. Aus dieser Verbindung entstehen viele interessante, spiralige und geschmeidige Bewegungen zur Lebenspflege und Gesundheitsvorsorge. Aber auch Verbindungen zur Meditation und Kampfkunst werden spürbar.

Dozent: Armin Fischwenger

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

3-17 ORGANÜBUNGEN DES QIGONG A+F

Qigong-Gehen stellt eine einfache Übung der Energieaktivierung dar. Lockeres, achtsames Gehen kombiniert mit rhythmischem Atmen bewirkt einen vermehrten Antrieb, was das Qi besser zirkulieren lässt. Durch das Gehen wird das primäre Qi gestärkt und Kraft und Aus-dauer nehmen insgesamt zu. Es führt zu innerer Ausgeglichenheit. Der Organismus erfährt Rhythmus und Ordnung.
Die 6 Heilenden Laute (Liu Zi Jue) sind eine weit verbreitete, traditionelle daoistische Qigong-Übung. Zu jedem Organ fanden die alten Meister einen Laut, der die Funktion des Organs unterstützt und es reinigt. Das Lösen von materiellen wie geistigen und emotionalen Belastun-gen und Verunreinigungen steht hierbei im Vordergrund. Durch den jeweiligen Laut werden Leber, Herz, Milz, Lunge, die Nieren und der Dreifache Erwärmer in Schwingung versetzt, was in Verbindung mit der Bewegung und der Vorstellungskraft den reinigenden Effekt bewirkt.

Dozent: Armin Fischwenger
5 x 1,5 Stunden **16.30-86.00 Uhr**

3-18 STEHENDE ÜBUNGEN A+F

Die Basisübung ist die Stehende Säule mit dem Fokus auf Entspannung, innere Bewegung, Kreise, Atemdruckverteilung, Gleichgewicht, Verbindung und leer Werden. Auch die Peitsche im Bogenschritt und Arme Heben, wo das meiste Gewicht auf einem Bein ist, werden erklärt und geübt. Es gibt Partnerübungen, um die innere Verbindung besser zu verstehen. Der Atem wird in alle Richtungen gelenkt, um das Gleichgewicht so still wie möglich zu halten. Ruhe im Körper und im Geist und im Hier und Jetzt sein, sind Resultate dieser Körper orientierten Meditation.

Dozent: Epi van de Pol
7 x 1 Stunde **11.30-12.30 Uhr**

3-19 FAJIN UND JIEJIN ALS PUSH HANDS PRINZIPIEN A+F

In diesem Kurs üben wir die Fajin-Qualitäten von Push, Pull und Pluck. Im pushing hands wird mit einer sanften, aber realen Kraft von Drücken oder Ziehen gearbeitet. Themen sind Kleben, Verbinden, Sinken und Entwurzeln. Pflücken (Pluck) bedeutet, den anderen vom Boden heben wie durch einen Magneten. Das entsteht durch den Sinkprozess, das dem Ziehen ähnlich ist, aber doch ganz anders.
Jijin ist die Kraft, deinen Partner mit in den Boden zu nehmen und zurückweichen zu lassen ohne eigene Kraft oder Bewegung hinzuzufügen. Der Andere drückt sich sozusagen selbst weg.

Dozent: Epi van de Pol
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 Freitagnachmittag ist kursfrei. An diesem Nachmittag kannst du die Umgebung in der Schwäbischen Alb erkunden. Mögliche Ziele sind das Thermalbad in Bad Überkingen mit 35 Grad warmen Mineralwasser und einer Totes-Meer-Salzgrotte, das Filstal, die Hausener Wand, die Kahlensteinhöhle, aber auch ein Ausflug nach Bad Boll zum Grab von Richard Wilhelm wäre sicher lohnend. Darüber hinaus gibt es viele lohnende Ziele, die Schwäbische Alb ist seit 2008 Biospärenreservat wegen ihres Artenreichtums und ihrer geologischen Besonderheiten.

05., 12., und 19. Juli 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.
Für noch Unerfahrene InteressentInnen gibt es ein „Nichtschwimmerbecken“ mit einfachen Übungen als Einstieg. Nur Mut!

Das freie Pushen findet jeden Abend ab 19.30 Uhr außer freitags und sonntags 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!

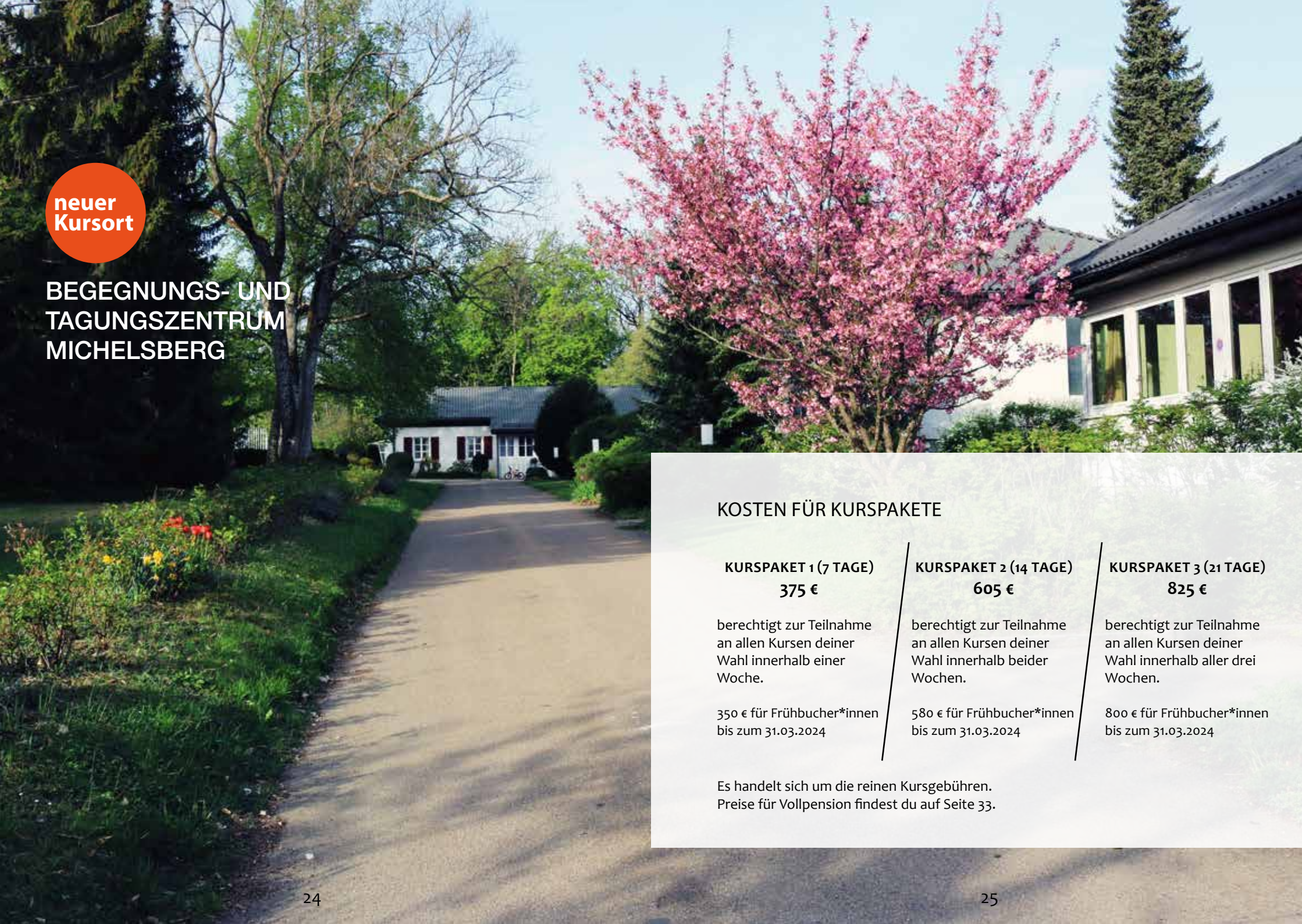
Freitag, 05., 12., und 19. Juli, 20.00 Uhr

GALA-PROGRAMME DER SOMMERAKADEMIE

Am Sonntagabend 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 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.

07., 14., und 21. Juli jeweils 19.30 Uhr



neuer Kursort

BEGEGNUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM MICHELSBERG

KOSTEN FÜR KURSPAKETE

KURSPAKET 1 (7 TAGE)
375 €

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

350 € für Frühbucher*innen bis zum 31.03.2024

KURSPAKET 2 (14 TAGE)
605 €

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

580 € für Frühbucher*innen bis zum 31.03.2024

KURSPAKET 3 (21 TAGE)
825 €

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

800 € für Frühbucher*innen bis zum 31.03.2024

Es handelt sich um die reinen Kursgebühren.
Preise für Vollpension findest du auf Seite 33.

PROGRAMM DER 1. WOCHE: 02. – 08.07.2024

ZEITEN	DIENSTAG 02.07.	MITTWOCH 03.07.	DONNERSTAG 04.07.	FREITAG 05.07.	SAMSTAG 06.07.	SONNTAG 07.07.	MONTAG 08.07.
07.00-07.45	Pranayama-Meditation (Betti)	Pranayama-Meditation (Betti)	Pranayama-Meditation (Betti)	Pranayama-Meditation (Betti)	Pranayama-Meditation (Betti)	Pranayama-Meditation (Betti)	Pranayama-Meditation (Betti)
09.00-11.00	Stehende Methode HuichunGong (Bing-Luo) Push Hands (Jo) Liuhe bafa 1 (Huaxiang) Walking Stick (Bob) Doppelfächer (Sonja)	Stehende Methode HuichunGong (Bing-Luo) Push Hands (Jo) Liuhe bafa 1 (Huaxiang) Walking Stick (Bob) Doppelfächer (Sonja)	Stehende Methode HuichunGong (Bing-Luo) Push Hands (Jo) Liuhe bafa 1 (Huaxiang) Walking Stick (Bob) Doppelfächer (Sonja)	Stehende Methode HuichunGong (Bing-Luo) Push Hands (Jo) Liuhe bafa 1 (Huaxiang) Walking Stick (Bob) Doppelfächer (Sonja)	Stehende Methode HuichunGong (Bing-Luo) Push Hands (Jo) Liuhe bafa 1 (Huaxiang) Walking Stick (Bob) Doppelfächer (Sonja)	Stehende Methode HuichunGong (Bing-Luo) Push Hands (Jo) Liuhe bafa 1 (Huaxiang) Walking Stick (Bob) Doppelfächer (Sonja)	Stehende Methode HuichunGong (Bing-Luo) Push Hands (Jo) Liuhe bafa 1 (Huaxiang) Walking Stick (Bob) Doppelfächer (Sonja)
11.30-12.30	Miniset (Epi) Doppelfächer (Sonja) Gesichtspflege Huichungong (Bing-Luo) Chan Si Gong (Huaxiang)	Miniset (Epi) Doppelfächer (Sonja) Gesichtspflege Huichungong (Bing-Luo) Chan Si Gong (Huaxiang)	Miniset (Epi) Doppelfächer (Sonja) Gesichtspflege Huichungong (Bing-Luo) Chan Si Gong (Huaxiang)	Miniset (Epi) Doppelfächer (Sonja) Gesichtspflege Huichungong (Bing-Luo) Chan Si Gong (Huaxiang)	Miniset (Epi) Doppelfächer (Sonja) Gesichtspflege Huichungong (Bing-Luo) Chan Si Gong (Huaxiang)	Miniset (Epi) Doppelfächer (Sonja) Gesichtspflege Huichungong (Bing-Luo) Chan Si Gong (Huaxiang)	Miniset (Epi) Doppelfächer (Sonja) Gesichtspflege Huichungong (Bing-Luo) Chan Si Gong (Huaxiang)
14.30-16.00	Muskel/Knochen Qigong (Bob) Yi Qi Gong (Jo) Liuhe bafa 2 (Huaxiang) Gleichgewicht (Betti)	Muskel/Knochen Qigong (Bob) Yi Qi Gong (Jo) Liuhe bafa 2 (Huaxiang) Gleichgewicht (Betti)	Muskel/Knochen Qigong (Bob) Yi Qi Gong (Jo) Liuhe bafa 2 (Huaxiang) Gleichgewicht (Betti)	Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Muskel/Knochen Qigong (Bob) Yi Qi Gong (Jo) Liuhe bafa 2 (Huaxiang) Gleichgewicht (Betti)	Muskel/Knochen Qigong (Bob) Yi Qi Gong (Jo) Liuhe bafa 2 (Huaxiang) Gleichgewicht (Betti)	Abreise und Anreise der Teilnehmer der 2. Woche
16.30-18.00	Schwert-Partnerarbeit (Epi) Muskeltraining (Betti) Neiyang Gong (Bing-Luo) Xing Yi Quan (Jo)	Schwert-Partnerarbeit (Epi) Muskeltraining (Betti) Neiyang Gong (Bing-Luo) Xing Yi Quan (Jo)	Schwert-Partnerarbeit (Epi) Muskeltraining (Betti) Neiyang Gong (Bing-Luo) Xing Yi Quan (Jo)		Schwert-Partnerarbeit (Epi) Muskeltraining (Betti) Neiyang Gong (Bing-Luo) Xing Yi Quan (Jo)	Schwert-Partnerarbeit (Epi) Muskeltraining (Betti) Neiyang Gong (Bing-Luo) Xing Yi Quan (Jo)	
19.30-20.30	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Kessel Buntes	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Gala	

PROGRAMM DER 2. WOCHE: 09. – 15.07.2024

ZEITEN	DIENSTAG 09.07.	MITTWOCH 10.07.	DONNERSTAG 11.07.	FREISTAG 12.07.	SAMSTAG 13.07.	SONNTAG 14.07.	MONTAG 15.07.
09.00-11.00	San shou (Epi) Wudang 18 Haltungen (Bob) Verbinden im Taiji (Roland) Shan Shui Gong (Martin) Wasserübungen (Sören)	San shou (Epi) Wudang 18 Haltungen (Bob) Verbinden im Taiji (Roland) Shan Shui Gong (Martin) Wasserübungen (Sören)	San shou (Epi) Wudang 18 Haltungen (Bob) Verbinden im Taiji (Roland) Shan Shui Gong (Martin) Wasserübungen (Sören)	San shou (Epi) Wudang 18 Haltungen (Bob) Verbinden im Taiji (Roland) Shan Shui Gong (Martin) Wasserübungen (Sören)	San shou (Epi) Wudang 18 Haltungen (Bob) Verbinden im Taiji (Roland) Shan Shui Gong (Martin) Wasserübungen (Sören)	San shou (Epi) Wudang 18 Haltungen (Bob) Verbinden im Taiji (Roland) Shan Shui Gong (Martin) Wasserübungen (Sören)	San shou (Epi) Wudang 18 Haltungen (Bob) Verbinden im Taiji (Roland) Shan Shui Gong (Martin) Wasserübungen (Sören)
11.30-12.30	Relaxing, sinking, Taiji-Ball (Epi) Yangsheng Taiji Palm 3 (Bob) RB-fächer Vertiefung (Sonja) Luohan Gong (Martin)	Relaxing, sinking, Taiji-Ball (Epi) Yangsheng Taiji Palm 3 (Bob) RB-fächer Vertiefung (Sonja) Luohan Gong (Martin)	Relaxing, sinking, Taiji-Ball (Epi) Yangsheng Taiji Palm 3 (Bob) RB-fächer Vertiefung (Sonja) Luohan Gong (Martin)	Relaxing, sinking, Taiji-Ball (Epi) Yangsheng Taiji Palm 3 (Bob) RB-fächer Vertiefung (Sonja) Luohan Gong (Martin)	Relaxing, sinking, Taiji-Ball (Epi) Yangsheng Taiji Palm 3 (Bob) RB-fächer Vertiefung (Sonja) Luohan Gong (Martin)	Relaxing, sinking, Taiji-Ball (Epi) Yangsheng Taiji Palm 3 (Bob) RB-fächer Vertiefung (Sonja) Luohan Gong (Martin)	Relaxing, sinking, Taiji-Ball (Epi) Yangsheng Taiji Palm 3 (Bob) RB-fächer Vertiefung (Sonja) Luohan Gong (Martin)
14.30-16.00	Magen/Milz Qigong (Bob) Qigong & Wandern (Sören) Augen Qigong (Sonja) Von fix to free Push hands (Roland)	Magen/Milz Qigong (Bob) Qigong & Wandern (Sören) Augen Qigong (Sonja) Von fix to free Push hands (Roland)	Magen/Milz Qigong (Bob) Qigong & Wandern (Sören) Augen Qigong (Sonja) Von fix to free Push hands (Roland)	Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Magen/Milz Qigong (Bob) Qigong & Wandern (Sören) Augen Qigong (Sonja) Von fix to free Push hands (Roland)	Magen/Milz Qigong (Bob) Qigong & Wandern (Sören) Augen Qigong (Sonja) Von fix to free Push hands (Roland)	Abreise und Anreise der Teilnehmer der 3. Woche
16.30-18.00	Lang-Stock (Roland) Vier Hände Tui Shou (Martin) Von der Mitte zum Ton (Steven) Qigong & Wandern (Sören)	Lang-Stock (Roland) Vier Hände Tui Shou (Martin) Von der Mitte zum Ton (Steven) Qigong & Wandern (Sören)	Lang-Stock (Roland) Vier Hände Tui Shou (Martin) Von der Mitte zum Ton (Steven) Qigong & Wandern (Sören)		Lang-Stock (Roland) Vier Hände Tui Shou (Martin) Von der Mitte zum Ton (Steven) Qigong & Wandern (Sören)	Lang-Stock (Roland) Vier Hände Tui Shou (Martin) Von der Mitte zum Ton (Steven) Qigong & Wandern (Sören)	
19.30-20.30	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Kessel Buntes	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Gala	

PROGRAMM DER 3. WOCHE: 16. – 22.07.2023

ZEITEN	DIENSTAG 16.07.	MITTWOCH 17.07.	DONNERSTAG 18.07.	FREITAG 19.07.	SAMSTAG 20.07.	SONNSTAG 21.07.	MONTAG 22.07.
09.00-11.00	Lungen-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) Spiel der Tiere (Marianne) Säbel (Bob) Eintauchen … (Jonas) Wildgans Qigong (Armin)	Lungen-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) Spiel der Tiere (Marianne) Säbel (Bob) Eintauchen … (Jonas) Wildgans Qigong (Armin)	Lungen-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) Spiel der Tiere (Marianne) Säbel (Bob) Eintauchen … (Jonas) Wildgans Qigong (Armin)	Lungen-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) Spiel der Tiere (Marianne) Säbel (Bob) Eintauchen … (Jonas) Wildgans Qigong (Armin)	Lungen-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) Spiel der Tiere (Marianne) Säbel (Bob) Eintauchen … (Jonas) Wildgans Qigong (Armin)	Lungen-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) Spiel der Tiere (Marianne) Säbel (Bob) Eintauchen … (Jonas) Wildgans Qigong (Armin)	Lungen-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) Spiel der Tiere (Marianne) Säbel (Bob) Eintauchen … (Jonas) Wildgans Qigong (Armin)
11.30-12.30	Youfagong – freies Qigong (Marianne) Jonglage (Jonas) Stehende Übungen (Epi) Ball Qigong (Armin) Akupressur (Angela)	Youfagong – freies Qigong (Marianne) Jonglage (Jonas) Stehende Übungen (Epi) Ball Qigong (Armin) Akupressur (Angela)	Youfagong – freies Qigong (Marianne) Jonglage (Jonas) Stehende Übungen (Epi) Ball Qigong (Armin) Akupressur (Angela)	Youfagong – freies Qigong (Marianne) Jonglage (Jonas) Stehende Übungen (Epi) Ball Qigong (Armin) Akupressur (Angela)	Youfagong – freies Qigong (Marianne) Jonglage (Jonas) Stehende Übungen (Epi) Ball Qigong (Armin) Akupressur (Angela)	Youfagong – freies Qigong (Marianne) Jonglage (Jonas) Stehende Übungen (Epi) Ball Qigong (Armin) Akupressur (Angela)	Youfagong – freies Qigong (Marianne) Jonglage (Jonas) Stehende Übungen (Epi) Ball Qigong (Armin) Akupressur (Angela)
14.30-16.00	Qigong und Tango (Angela & Sonja) Herz-Qigong (Bob) Xingyi Baguazhang (Birte) Acht Brokate im Sitzen (Marianne)	Qigong und Tango (Angela & Sonja) Herz-Qigong (Bob) Xingyi Baguazhang (Birte) Acht Brokate im Sitzen (Marianne)	Qigong und Tango (Angela & Sonja) Herz-Qigong (Bob) Xingyi Baguazhang (Birte) Acht Brokate im Sitzen (Marianne)	Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Qigong und Tango (Angela & Sonja) Herz-Qigong (Bob) Xingyi Baguazhang (Birte) Acht Brokate im Sitzen (Marianne)	Qigong und Tango (Angela & Sonja) Herz-Qigong (Bob) Xingyi Baguazhang (Birte) Acht Brokate im Sitzen (Marianne)	Abreise
16.30-18.00	Sorgsam in Beziehung treten (Jonas) Fang Song Gong (Birte) Push Hand Prinzipien (Epi) Organübungen (Armin)	Sorgsam in Beziehung treten (Jonas) Fang Song Gong (Birte) Push Hand Prinzipien (Epi) Organübungen (Armin)	Sorgsam in Beziehung treten (Jonas) Fang Song Gong (Birte) Push Hand Prinzipien (Epi) Organübungen (Armin)		Sorgsam in Beziehung treten (Jonas) Fang Song Gong (Birte) Push Hand Prinzipien (Epi) Organübungen (Armin)	Sorgsam in Beziehung treten (Jonas) Fang Song Gong (Birte) Push Hand Prinzipien (Epi) Organübungen (Armin)	
19.30-20.30	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Kessel Buntes	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Gala	

KURSORT

Das Begegnungs- und Tagungszentrum Michelsberg befindet sich auf der Schwäbischen Alb zwischen Stuttgart und Ulm. Das 4,5 ha große Grundstück liegt auf 710 m Höhe und lädt mit idyllischen Wiesen und altem Baumbestand ein zu Inspiration und Erholung. Michelsberg ist umgeben von zahlreichen Naturschutzgebieten. Das Filstal, die Hausener Wand, das Autal, die Karstquellen und die Schluchtwälder sind nur einige der Kostbarkeiten. Erwähnenswert ist auch das Thermalbad in Bad Überkingen. Die Qualität und Heilwirkung des Bad Überkinger Wassers sind seit dem 12. Jahrhundert bekannt.

ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Für einen erholsamen Schlaf stehen in den sechs nostalgisch erhaltenen Gästehäusern insgesamt ca. 180 Betten zur Verfügung. Die gemütlichen Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer sind teils mit, teils ohne Dusche und WC ausgestattet. Die Bestellung deines Zimmers oder Übernachtungsplatzes im Zelt oder Wohnwagen erfolgt über das beigefügte Anmeldeformular.
Das Tagungszentrum hält ein **Zimmer-Kontingent von 60 Zimmern für diese Veranstaltung bis zum 31.03.2024 frei**.

ZIMMERPREISE INKL. KURTAXE + VOLLPENSION

	Übernachtung	Verpflegung inkl. Kurtaxe	Gesamt
EZ mit Du/WC	**31 €**	**38,80 €**	**69,80 €**
EZ mit Etagendusche	**26 €**	**38,80 €**	**64,80 €**
DZ m Du/WC	**28 €**	**38,80 €**	**66,80 €**
DZ mit Etagendusche	**24 €**	**38,80 €**	**62,80 €**
Zelt	**13 €**	**38,80 €**	**52,80 €**
Wohnwagen (inkl. Wasser, Strom und Müll)	**15,50 €**	**38,80 €**	**55,30 €**

Für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre gibt es Ermäßigungen. Bitte im Tagungshaus direkt nachfragen. Im Preis enthalten ist die kostenfreie Nutzung des WLAN. Einzelne Mahlzeiten können leider nicht herausgerechnet werden.

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

ANREISE AM MONTAG

Die Kurswoche beginnt immer am Dienstag 9.00 Uhr. Es ist daher empfehlenswert, schon am Vortag der Kurswoche anzureisen, also jeweils am Montag. Die Zimmer stehen ab 15 Uhr zur Verfügung.

Auto: Autobahn A8 Stuttgart Richtung Ulm – Ausfahrt Mühlhausen. Auf der B466 Richtung Geislingen. Die Fahrt führt durch Gosbach, Bad Ditzenbach und Deggingen nach Hausen. An der Ampel ebendort nach links Richtung Unterböhringen. Dort nach der Kirche rechts dem Hinweisschild Oberböhringen, Golfplatz folgen. Einfach mutig weiterfahren – auch durch die schmale Straße und den steilen Berg nicht beirren lassen. Die Freizeitstätte liegt vor Oberböhringen in der Linkskurve.
Michelsberg 1, 73337 Bad Überkingen-Oberböhringen

Zug: Der nächstgelegene Bahnhof ist Geislingen. Von da aus kannst du mit dem Bus oder dem Taxi weiterfahren. Es wird ein Shuttleservice angeboten für 7€ pro Person. Bitte beim Tagungszentrum bestellen.

WANN GEHT ES EIGENTLICH LOS?

Anreise ist immer montags, also am 1., 8. Und 15. Juli jeweils ab 15 Uhr. Abendbrot gibt es ab 18 Uhr und um 19.30 Uhr ist im Saal die offizielle Eröffnung der Sommerakademie-Woche.

WAS IST EINZUPACKEN?

Bitte packe auch wetterfeste Kleidung ein und denke auch an Sonnenschutz.

ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE

Bitte melde dich bei Sonja Blank per Anmeldeformular (S. 39) an. Du erhältst dann eine Anmeldebestätigung. Die Zimmerbuchung läuft ebenfalls über Sonja Blank.

Du erhältst **zwei** Rechnungen. Eine von der Tagungszentrum 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: https://www.secure-travel.de
Die Versicherung sollte spätestens 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn abgeschlossen werden.

Bitte melde deine Teilnahme und deine Kurs- und Zimmerwünsche 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 2024. Desgleichen gilt deine Zimmerreservierung im Tagungszentrum Michelsberg 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 10. Juni 2024.

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 2024

IBAN DE80 4306 0967 6001 120300
SWIFT-BIC: GENODEM1GLS (vor GLS ist eine Eins)

WICHTIGE RUFNUMMERN UND KONTAKTE

Tagungszentrum Michelsberg
Fon 07331 9 46 11 22
Mobil 0174 327 574 98
E-Mail info@bt-michelsberg.de
www.bt michelsberg.de

Veranstalterin
Sonja Blank
Fon 06447 88 58 32
Mobil 0176 57 69 33 43

KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 1. UND 2. WOCHE

Nr.	Kurs	Dozent*in	Dauer h	Kosten €	
1-01	Stehende Übg. Huichungong	Bing-Luo Eichhorn	14	200	1. WOCHE
1-02	Gesichtspflegende Übungen	Bing-Luo Eichhorn	7	100	
1-03	Neiyanggong	Bing-Luo Eichhorn	7,5	110	
1-04	Spazierstock	Bob Lowey	14	200	
1-05	Muskel-Knochen-Qigong	Bob Lowey	7,5	110	
1-06	Liuhe bafa Teil 1	Huaxiang Su	14	200	
1-07	Chan Si Gong	Huaxiang Su	7	100	
1-08	Liuhe bafa Teil 2	Huaxiang Su	7,5	110	
1-09	Miniset	Epi van de Pol	14	200	
1-10	Schwert-Partnerform	Epi van de Pol	7,5	110	
1-11	Pranayama u. Meditation	Bettina Blank	5	85	
1-12	Yoga Gleichgewicht	Bettina Blank	7,5	110	
1-13	Yoga Krafttraining	Bettina Blank	7,5	110	
1-14	Push Hands	Jo Augustin	14	200	
1-15	Yi Qigong	Jo Augustin	7,5	110	
1-16	Xingyi Quan	Jo Augustin	7,5	110	
1-17	Doppelfächer	Sonja Blank	21	300	
2-01	San Shou	Epi van de Pol	14	200	2. WOCHE
2-02	Relaxing, sinking, Taiji-Ball	Epi van de Pol	7	100	
2-03	Wudang 18er Form	Bob Lowey	14	200	
2-04	Yangsheng Handform Teil 3	Bob Lowey	7	100	
2-05	Magen-Milz-Qigong	Bob Lowey	7,5	110	
2-06	Wasser Übungen	Sören Philipzik	14	200	
2-07	Qigong und Wandern	Sören Philipzik	15	220	
2-08	Verbinden im Taiji	Roland von Loefen	14	200	
2-09	Vom Fix step zum freien Pushen	Roland von Loefen	7,5	110	
2-10	Arbeit mit Langstock	Roland von Loefen	7,5	110	
2-11	Shan Shui Gong	Martin Neumann	14	200	
2-12	Luohan Gong	Martin Neumann	7	100	
2-13	Vier Hände Tui Shou	Martin Neumann	7,5	110	
2-14	Von der Bewegung zur Stimme	Steven Müller	7,5	110	
2-15	Regenbogenfächer	Sonja Blank	7	100	
2-16	Qigong für die Augen	Sonja Blank	7,5	110	

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.

KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 3. WOCHE

Nr.	Kurs	Dozent*in	Dauer h	Kosten €
3-01	5 Schritte 6 Bewegungen	Birte Timmsen	14	200
3-02	Xingyi Baguazhang	Birte Timmsen	7,5	110
3-03	Fangsong Gong	Birte Timmsen	7,5	110
3-04	Spiel der Tiere	Marianne Wegener	14	200
3-05	Youfa Gong - freies Qigong	Marianne Wegener	7	100
3-06	Acht Brokate im Sitzen	Marianne Wegener	7,5	110
3-07	Lungen-Qigong	Angela Cooper	14	200
3-08	Akupressur als Hausapotheke	Angela Cooper	7	100
3-09	Taiji – Qigong - Tango	Angela Cooper + Sonja Blank	7,5	110
3-10	Säbel	Bob Lowey	14	200
3-11	Herz-Qigong	Bob Lowey	7,5	110
3-12	Eintauchen ...	Jonas Althaus	14	200
3-13	Jonglage	Jonas Althaus	7	100
3-14	Sorgsam in Beziehung treten	Jonas Althaus	7,5	110
3-15	Wildgans Qigong	Armin Fischwenger	14	200
3-16	Ball Qigong	Armin Fischwenger	7	100
3-17	Qigong Organübungen	Armin Fischwenger	7,5	110
3-18	Stehende Übungen	Epi van de Pol	7	100
3-19	Fa jin und Jie jin	Epi van de Pol	7,5	110

3. WOCHE

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.

ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE 2024

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

- ☐ 02.07. – 08.07.2024
- ☐ 09.07. – 15.07.2024
- ☐ 16.07. – 21.07.2024
- ☐ 02.07. – 15.07.2024 (1. und 2. Woche)
- ☐ 09.07. – 21.07.2024 (2. und 3. Woche)
- ☐ 02.07. – 21.07.2024 (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)

- ☐ Frühbucher*in (Anmeldung und Anzahlung bis 31.03.2024)

Übernachtung mit Vollpension

- ☐ Einzelzimmer mit Du/WC
- ☐ Einzelzimmer mit Etagendusche
- ☐ Doppelzimmer mit Du/WC
- ☐ Doppelzimmer mit Etagendusche
- ☐ Zelt
- ☐ Wohnwagen (inkl. Wasser, Strom u. Müll)

- ☐ Ich bestelle den Shuttle-Service ab Bahnhof Geislingen

Verpflegung:

☐ konventionell ☐ vegetarisch ☐ vegan

_____
Vorname Name

_____
Straße

_____
Anschrift

_____
Telefon (für Rückfragen) E-Mail

_____
Datum, Unterschrift