



Andrew Dabioch
 Ingo Schmitt
 Rainer Wolf
 Michael Sedlacek
 Ester Cornehl
 Grit Borchers
 Beata Gärtner
 Andreas Oldekamp

3. Festival der asiatischen Bewegungskünste auf Schloss Hundisburg

Der Weg des Schwertes
 Bogenschießen und Qigong
 24er-Peking-Form mit Fächer
 Taiji-Säbel-Partnerübungen
 Chen-Stil-Taijiquan ...
 11. - 15. 07. 2011
 Seminar mit Andrew Dabioch
 und Ingo Schmitt:
 24er-Peking-Form mit dem Speer
 am 16. 07. 2011

Tel. Beata Gärtner 03904/668772

www.taiji-schloss-hundisburg.de

Das Programm 11. – 15. 07. 2011

9:00 – 10:30	Kinderprogramm: „Der friedliche Krieger“ <i>Ester Cornehl</i>		
	Raum 1	Raum 2	Raum 3
9:00 – 10:30	Kurs 1 Taiji-Walking <i>Michael Sedlacek</i>	Kurs 5 Wege der Achtsamkeit – Schwertkunst und Meditation <i>Rainer Wolf</i>	Kurs 9 Taiji-Säbel-Partnerübungen <i>Andrew Dabioch Ingo Schmitt</i>
11:00 – 12:30	Kurs 2 Schnupperkurs <i>Andreas Oldekamp Michael Sedlacek</i>	Kurs 6 "24er-Peking-Form 2008/10" mit den 13 Tierspielen <i>Andrew Dabioch</i>	Kurs 10 „24er Peking Form“ mit Fächer / Doppelfächer <i>Ingo Schmitt</i>
Pause			
15:00 – 16:30	Kurs 3 Herzqigong <i>Andreas Oldekamp</i>	Kurs 7 Die Kunst das Schwert zu führen <i>Rainer Wolf</i>	Kurs 11 Taiji-Griffel-Qigong <i>Andrew Dabioch Ingo Schmitt</i>
17:00 – 18:30	Kurs 4 Bogenschießen und Qigong <i>Andreas Oldekamp</i>	Kurs 8 6-Richtungen-Form des Chen-Stil Taijiquan <i>Beata Gärtner</i>	Kurs 12 Hatha-Yoga <i>Grit Borchers</i>

3. Festival der asiatischen Bewegungskünste auf Schloss Hundisburg

11. – 15. 07. 2011

und

**Seminar mit Andrew Dabioch und Ingo Schmitt:
am 16. 07. 2011**

Das Festival soll eine Plattform für gesundheitsfördernde Aktivitäten bieten – für die ruhige innere Bewegung bei Qigong und Meditation, aber auch für Taijiquan, Bogenschießen und dynamische Kampftechniken aus dem asiatischen Raum.

Wir hoffen, dass unser Angebot Ihr Interesse findet und werden Sie herzlich auf Schloss Hundisburg willkommen heißen!

*Beata Gärtner
Andreas Oldekamp
Andrew Dabioch
Ingo Schmitt
Rainer Wolf
Michael Sedlacek
Grit Borchers
Ester Cornehl*

Taiji-Walking

Kurs 1

Taiji-Walking bedeutet: aktives Gehen mit Bambusstöcken, bewusste Atmung, Achtsamkeit, Qigong und Grundtechniken des Stockkampfes werden zu einem effektiven Set verschmolzen, einer Kombination aus Ganzkörpertraining und Entspannung.

Ein Taiji-Walk erfrischt, entspannt, reguliert die Körperfunktionen, bringt neue Lebenskraft und geistige Klarheit, fördert die Konzentration und Koordination, mobilisiert die Gelenke.

Kursleiter: *Michael Sedlacek*

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse

Schnupperkurs

Kurs 2

Ein Angebot für alle, die selbst erfahren möchten, welche Stilrichtung am besten zu ihnen passt.

1. Tag Andreas **Da Li Gong**
2. Tag Michael **Taiji Bailong Ball**
3. Tag Andreas **Stocktanzkampfkunst**
4. Tag Michael **Aroha**
5. Tag Andreas **Kallaripayat**

Kursleiter: *Andreas Oldekamp*

Michael Sedlacek

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse

Herz-Qigong

Kurs 3

Die acht Übungen des Qigong zur Herzpflege basieren auf den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin und wirken sich vorbeugend auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Durch deh nende Bewegungen und Selbstmassage wird die Durchlässigkeit der Meridiane verbessert.

Kursleiter: *Andreas Oldekamp*

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse

Kinderprogramm:

Kurs KP

„Der friedliche Krieger“

Ein Programm für Kinder von 4-16 Jahren nach dem Wu-Tai Konzept mit Elementen aus Taiji und Qigong.

Rennen und toben mit dem Ball, schleichen und brüllen wie ein Tiger.

Kämpfen mit Adler und Schlange. Wer wird der Schwertkönig?

Bewegung und Spiele rund um das Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Kursleiterin: *Ester Cornehl*

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse

Bogenschießen und Qigong

Kurs 4

Sowohl beim Bogenschießen als auch beim Qigong spielt der Atem eine zentrale Rolle. Stehen, ins Leere schauen und an nichts denken, nur auf den Atem achten.

Die Aufmerksamkeit ist nicht auf Zielen und Treffen gerichtet. Den richtigen Moment finden, um den Bogen zu heben, mit dem Bewusstsein und der Aufmerksamkeit ganz in der Bewegung sein und nicht schon vorher im Ziel. In diesem Kurs wollen wir Grundtechniken des Bogenschießens und des Qigongs erlernen, um sie dann zu verbinden.

Kursleiter: *Andreas Oldekamp*

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse

Wege der Achtsamkeit – Schwertkunst und Meditation

Kurs 5

In alten jap. Schriften heißt es, dass das Schwert den Weg zum Herzen und zum Selbst weisen könne. Dieser klärende und verinnerlichende Aspekt der Schwertkunst soll in diesem Kurs deutlich werden.

Ziel ist es, durch Schärfung der Wahrnehmung und Achtsamkeit einen Zustand von bewusster Präsenz im „Hier und Jetzt“ zu erreichen. Das Schwert unterstützt uns hierbei als Medium zur Selbstreflexion.

Kursleiter: *Rainer Wolf*

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse

"24er-Peking-Form 2008/10" mit den 13 Tierspielen (Shi San Dan Shih)

Kurs 6

Diese Form ist unsere weiterführende Belebung der ehemals als Freihandform konzipierten "24er-Staatsform" des Tai Chi Chuan in der Ausführung mit den alten "13 Tierspielen".

Die "13 Tierspiele" (Shi San Dan Shih) sind alte Übungen und gehen zurück auf Yang Lu-Chan, den legendären Begründer des Yang-Stil Tai Chi Chuan.

Kursleiter: *Andrew Dabioch*

Teilnahmevoraussetzung:

Kenntnisse in Taijiquan wären von Vorteil.

Die Kunst, das Schwert zu führen

Kurs 7

Ken-Do (jap.) oder Jian Dao (chin.) bedeutet sinngemäß „Der Weg des Schwertes“ und umfasst im traditionellen Sinn neben den Fechttechniken gleichwertig Meditation, Achtsamkeitsschulung und philosophische Elemente. In diesem Kurs steht das dynamische und technikbezogene Training im Vordergrund. Dabei werden die Teilnehmenden schwerpunktmäßig an die Grundlagen der doppelhändigen Schwertführung herangeführt. Übungsschwerter aus Bambus (Shinai) und Holz (Bokken) werden gestellt.

Kursleiter: *Rainer Wolf*

Teilnahmevoraussetzung:

Kenntnisse im Schwert-Taiji bzw. einer Kampfkunst wären von Vorteil

Die 6-Richtungen-Form des Chen-Stil-Taijiquan

Kurs 8

Die 6-Richtungen-Form wurde auf der Basis des traditionellen Chen-Stil-Taiji geschaffen und steht in der Übertragungslinie von Chen Fake, eines von 1928 bis 1957 in Peking wirkenden Meisters der 17. Generation der Chen-Familie. Diese Form orientiert sich an den Grundbewegungen des Seideziehens (Chan Si), durch die die Energie spiralförmig durch den Körper geleitet wird, und eignet sich sehr gut als Einstieg in die Welt des Chen-Stil-Taiji.

Kursleiterin: *Beata Gärtner*

Teilnahmevoraussetzung:

Kenntnisse in Taijiquan wären von Vorteil.

Tai Chi-Säbelpartnerübungen und Partnerform

Kurs 9

Der einschneidige, gebogene Säbel (auch Breitschwert oder Messer genannt) gehört zu den Haupt-Übungswaffen im Tai Chi Chuan. Die Technik der Säbelführung ist eindeutig, klar und unverschnörkelt, aber doch von Eleganz und anmutiger Schönheit.

In diesem Seminar wird eine kurze, aber schöne Säbel-Form erlernt, die mit einem Partner in einem kämpferischen Zusammenspiel ausgeübt wird.

Kursleiter: *Andrew Dabioch, Ingo Schmitt*

Teilnahmevoraussetzung:

Kenntnisse in Taijiquan wären von Vorteil.

"24er-Peking-Form 2008"

Kurs 10

mit Fächer/Doppelfächer – für Anfänger und Geübte!

In diesem Kurs werden Grundübungen durchgeführt, die den Umgang mit einem Fächer vertraut machen, um dann die "24er-Peking-Form 2008" in der Ausführung mit einem Fächer zu erlernen. Das Üben mit einem Fächer, der einst auch als Waffe geführt wurde, gehört zu den schönsten Übungsmethoden im Taijiquan.

Kursleiter: *Ingo Schmitt*

Teilnahmevoraussetzung:

Kenntnisse in Taijiquan wären von Vorteil.

Taiji-Griffel-Qigong

Kurs 11

Die Erfahrung hat gezeigt, dass gerade ungeübte Anfänger mit den Taiji-Griffelübungen sehr schnell in die meditative Grundstimmung kommen und energetische Phänomene rasch erfahrbar werden. Das Übungsspektrum reicht von einfachen Übungen im Sitzen und Stehen bis hin zu komplexen Laufübungen und Partnerübungen. Die Übungen bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten zur meditativen Heilgymnastik und Entspannung, zur Entwicklung innerer Kraft und Geschicklichkeit.

Kursleiter: *Andrew Dabioch, Ingo Schmitt*

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse

Hatha-Yoga

Kurs 12

Yoga-Übungen ermöglichen den Übenden, grundlegende Körpererfahrungen durch Selbstbeobachtung zu machen.

Yoga ist gerade in unserer hektischen und lauten Welt ein effektiver Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude.

Der Körper wird durch die Übungen beweglicher und die Muskulatur kräftiger.

Der Kurs enthält Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atem- und Energieübungen), Tiefenentspannung und Meditation.

Kursleiterin: *Grit Borchers*

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse

Seminar mit Andrew Dabioch und Ingo Schmitt: "24er-Peking-Form 2008/10" mit dem Speer (Lanze)

am 16. 07. 2011 von 10 – 18 Uhr

Die in diesem Seminar gelehrt Form ist eine der Fortführungen unserer Belebung der ehemals als Freihandform konzipierten "24er-Staatsform" des Tai Chi Chuan in der Ausführung mit dem Speer (Lanze).

Außerdem werden Grundübungen vermittelt, die den Umgang mit dem Speer vertraut machen.

Kursleiter: *Andrew Dabioch, Ingo Schmitt*

Teilnahmevoraussetzung:

Kenntnisse in Taijiquan wären von Vorteil.

Preise

Paket 4 (4 Kurse Ihrer Wahl):	290,- €	Jugendliche	250,- €
Frühbucher (bis 31. Mai 2011):	250,- €	Jugendliche	200,- €
Paket 3 (3 Kurse Ihrer Wahl):	220,- €	Jugendliche	180,- €
Frühbucher (bis 31. Mai 2011):	200,- €	Jugendliche	160,- €
Preise für Kurse, einzeln gebucht:	80,- €	Jugendliche	70,- €
Frühbucher (bis 31. Mai 2011):	75,- €	Jugendliche	65,- €
Kinderprogramm:	40,- €		
Frühbucher (bis 31. Mai 2011):	35,- €		
Seminar am 16. 07. 2011	80,- €	Jugendliche	75,- €
Frühbucher (bis 31. Mai 2011):	60,- €	Jugendliche	55,- €

Info und Anmeldung:

www.taiji-schloss-hundisburg.de

Beata Gärtner

Tel.: 03904 / 668772

Fax.: 03904 / 41623

e-Mail: beata.gaertner@gmx.de

Andreas Oldekamp

Tel.: 04191 / 8070145

Fax.: 04191 / 957235

e-Mail: praxis@funkenberg8.de