

Kursleiter



Ingo Schmitt, geb. 1956 im Sauerland/Westf.
Ab 1986 erlernte er von Andrew Dabioch
verschiedene asiatische Kampf-,
Bewegungs- und Übungskünste. Von 1988
an unterrichtet er in der Tao Academy in
Wilhelmshaven, leitet bundesweit
Workshops und Seminare. 1995 erhielt er
die Meister-Graduierung in der Tao Academy.
Seit 2013 mit Familie ansässig in Ochsenfurt.

Andrew Dabioch, geb. 1959 in England,
Lehrmeister, Begründer und Leiter der Tao
Academy und der Andrew Dabioch
Videoproduktion in Wilhelmshaven. Seit
seinem 13. Lebensjahr widmet er sich den
asiatischen Kampf- und
Bewegungskünsten, Gesundheits- und
Meditationsübungen. 1982 erfolgte seine
Meistergraduierung vor chinesischen und
deutschen Meistern. www.tao-academy.de



Qigong und Taiji an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken
vom 7. bis 9. Dezember 2018
in Butjadingen-Burhaversiel
im AWO SANO Ferienzentrum am Deich



Anmeldung und Info bitte unter



Ferienzentrum am Deich - Nordsee
Am Deich 39
26969 Burhavesiel
Tel.: (0 4733) 870
E-Mail: burhave@awosano-nordsee.de
www.awosano-nordsee.de

Die Seminarkosten



Die Seminarkosten betragen 120 Euro für Erwachsene und
50 Euro für Jugendliche ohne Unterbringung und Verpflegung.
Frühbucher erhalten 10 % Rabatt bis zum 15. November 2018.

Unterkunft und Verpflegung



Preise pro Person und Nacht mit Vollpension:
Einzelzimmer 55 Euro, Doppelbettzimmer 45 Euro.
Sauna- und Schwimmbadnutzung inklusive.
Informationen über Freizeitaktivitäten in der Nähe und Fotos
unserer Qigong-/Taijiwoche im Sommer finden Sie auf der
Internet- und auf der Facebookseite.



Tao Academy

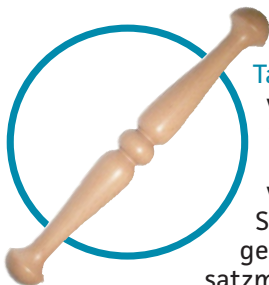


Die Kurse



Das Seminarwochenende findet vom 7. bis 9. Dezember 2018 im Familienzentrum am Deich in Butjadingen-Burhaversiel an der Nordsee statt. Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm und freuen uns auf Euch!

Herzlichst Andrew und Ingo



Tai Chi-Griffel-Qi Gong Mit einer Länge von ca. 35 cm und seiner außergewöhnlichen Form reicht das Übungsspektrum des Tai Chi-Griffel-Qi Gongs von einfachen Übungen im Sitzen und Stehen bis hin zu komplexen Laufübungen. Die Übungen bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten zur meditativen Heilgymnastik und Entspannung. Mit ausgesuchten Übungen beginnen wir den Tag. Leihgriffel sind vorhanden.

Bewegtes Wasserwellen-Qi Gong:

Die „Tide-Form“ Die „Tide-Form“ ist eine von uns um Vor- und Rückwärtsschritte sowie zwei weitere Bilder erweiterte Verbindungsübung der beliebten 9 Ausdrucksformen des „Wasserwellen“-Qi Gong, der „Essenz des Liu He Ba Fa Quan“. Nach Einstimmung in der Stehversion der einzelnen Bilder begeben wir uns in die laufend ausgeführte Abfolge, fließend wie Wasser, kommend und gehend wie Flut und Ebbe, auf und ab wie die Gezeiten der Tide am offenen Meer...

Diese Übungsform ist ein hervorragender Einstieg in die längeren Formen des Liu He Ba Fa Quan.



Zhinenggong „Ergieße Qi von oben herab“ entstammt dem Zhinenggong („Weisheits-Qigong“) und ist ein Juwel der Qigong-Arten, dessen Praxis wahre Wunderwirkungen nachgesagt werden können. Die relativ einfach zu erlernende und praktizierende Methode des „Lift Chi up Pour Chi down“ (LCUPCD), zu deutsch: „Ergieße Qi (Chi) von oben herab“, lässt uns zu den Kräften unserer wahren menschlichen Natur zurückfinden. In angeleiteter Form praktizieren wir diese Übungsfolge.

Kursplan



Die Kurse finden von Freitag, 7. Dezember, bis Sonntag, 9. Dezember 2018, statt. Freitag beginnen wir um 18 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen, um dann von 19.30 bis 20 Uhr mit dem Zhinenggong zu starten.



Freitag: Anreise, gemeinsames Abendbrot, kleine Vorstellungsrunde und anschließendes Zhinenggong	
Zeiten	Kurse am Samstag
ab 9 Uhr	gemeinsames Tai Chi-Griffel-Qi Gong
9.15-12.00 Uhr	Bewegtes Wasserwellen-Qi Gong: Die „Tide-Form“ mit Andrew und Ingo
Pause von 12.00 bis 14.30 Uhr	
14.30 bis 18.00 Uhr	Bewegtes Wasserwellen-Qi Gong: Die „Tide-Form“ mit Andrew und Ingo
bis 18.15 Uhr	gemeinsames Zhinenggong
Zeiten	Kurse am Sonntag
ab 9 Uhr	gemeinsames Tai Chi-Griffel-Qi Gong
9.15-12.00 Uhr	Bewegtes Wasserwellen-Qi Gong: Die „Tide-Form“ mit Andrew und Ingo
Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr, anschließend gemeinsames Zhinenggong und Verabschiedung bis 14.00 Uhr	