

Unsere Kurse im Überblick

SAMSTAG, 03. APRIL				
	KURS 1		KURS 2	
ZEITEN	DOZENT	KURS	DOZENT	KURS
09:00 - 10:30	KATRIN BLUMENBERG	AKTIVE ENTGIFTUNG	SONJA BLANK	LOOSENING EXERCISES
11:00 - 12:30	HUA XIANG SU	WASSERWELLEN- QIGONG TEIL 1	ANDREAS OLDEKAMP	DIE WILDE 13
1 ½ STUNDEN PAUSE				
14:00 - 15:30	INGO SCHMITT	TAI CHI-GRIFSEL-QI GONG IM STEHEN	HARALD HASENÖHRL	TAIJI „BEWEGLICHE WIRBELSÄULE UND GESUNDER RÜCKEN“
16:00 - 17:30	KATRIN BLUMENBERG	ONLINE UNTERRICHTEN	ANDREW DABIOCH	GEFÄNGNIS-FORM

SONNTAG 04. APRIL				
	KURS 1		KURS 2	
ZEITEN	DOZENT	KURS	DOZENT	KURS
09:00 - 10:30	INGO SCHMITT	TAI CHI-GRIFSEL-QI GONG IM SITZEN UND STEHEN	ANDREAS OLDEKAMP	24ER PEKINGFORM
11:00 - 12:30	HUA XIANG SU	WASSERWELLEN- QIGONG TEIL 2	SONJA BLANK	DAS DAOISTISCHE GEBET
1 ½ STUNDEN PAUSE				
14:00 - 15:30	HARALD HASENÖHRL	QI GONG „HOLZELEMENT - DAS FRÜHJAHR UND SEINE ENERGIEN“	ANDREW DABIOCH	ERGIEBE QI VON OBEN HERAB: LIFT CHI UP POUR CHI DOWN (LCUPCD)

Zu unserer Osterakademie könnt ihr Euch
entweder über die Internetseiten

www.kolibri-nord.de

www.kolibri-seminare.de

anmelden

oder ihr meldet Euch bei uns unter:

Verein für Bewegung und Stille e.V.

Abt. Kolibri Nord

Funkenberg 8

24568 Kaltenkirchen

Tel.: 04191-87 33 817

E-Mail: nord@kolibriseminare.de

Auch für weitere Informationen stehen wir
euch unter der obigen Telefonnummer zur
Verfügung.

Unterrichtsmaterialien wie Griffel, Fächer,
DVDs und vieles mehr findet ihr bei uns im

Kolibriversand unter:

www.kolibriversand.de



Die Erste

Online-

Osterakademie

für

Taiji und Qigong

Samstag 03. April 2021

und

Sonntag 04. April 2021



mit

Hua Xiang Su, Andrew Dabioch, Ingo Schmitt, Katrin Blumenberg, Harald Hasenöhr, Sonja Blank und Andreas Oldekamp

Pauschal alle Kurse für nur 90,- €

Die erste Online-Osterakademie ist ein Zusammenschluss von sieben erfahrenen Taiji und Qigong Dozenten, die sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Taiji oder Qigong Praktizierende ein abwechslungsreiches und spannendes Programm bereithalten.

Kurs-Beschreibungen

Samstag 03. April

9:00 – 10:30 Katrin Blumenberg Aktive Entgiftung Frühling: Aus der „Qi Akupressur der Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ erlernen wir die dynamischen Klopfübungen im Stehen. In einer schwingvollen Choreografie werden wir über die Leitbahnen Gallenblase und Leber gezielt anregen und damit das Lösen von Leber Stagnation, sowie angestauter Wut fördern und den kreativen Fluss unterstützen. Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Erwerb der Übung, aber die Hintergründe werden angesprochen und im Begleitmaterial zur Verfügung gestellt.

9:00 – 10:30 Sonja Blank Loosening Exercises: Die Loosening exercises wurden von Meister Shyan Xiang Huang entwickelt, um die Bewegungsprinzipien im Taijiquan zu studieren und das Steigen und Sinken zu kultivieren. Durch die in den Übungen geschulten Fähigkeiten und Qualitäten wird deine Taijiquan- oder Qigong-Praxis gewinnen.

11:00 – 12:30 Meister Hua Xiang Su Wasserwellen-Qigong: Die Bewegungen des Wasserwellen Qigong sind leicht, fließend und wellenartig; aber auch - ähnlich wie Wasser - sehr kräftig

und unausweichlich. Sie beruhen auf der alten inneren Kampfkunst Liu He Ba Fa, die aus den Wurzeln des Daoismus entstanden ist. Das Wasserwellen Qigong besteht aus 9 Bewegungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

11:00 – 12:30 Andreas Oldekamp Die Wilde 13: Eine der schönsten Übungsmethoden des Taiji ist wohl das Spiel mit dem Fächer. Der anmutige Tanz mit dem Wind und die plötzliche Energie Entfaltung, die sich durch das Knallen beim Öffnen des Fächers äußert, charakterisieren diese Formen. Die hier unterrichtete Form mit 13 Bildern wurde von Andrew Dabioch (Tao Academy Wilhelmshaven) auf Basis verschiedener Fächerformen zusammengestellt. Grundübungen mit und ohne Fächer unterstützen die Formarbeit.

Teilnehmergehörigkeit: Ein Fächer muss vorhanden sein.

14:00 - 15:30 Harald Hasenöhr Taiji „Bewegliche Wirbelsäule und Gesunder Rücken“: Du leidest unter Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen, Schmerzen in Hüfte und Becken, Gefühl von Steifheit, Verkrümmung der Wirbelsäule, Verspannungen und du fragst dich, wo die Ursache liegt. Eine wichtige Botschaft lautet: Mobilisiere deinen Iliopsoas, stärke die umliegenden Muskeln. Der Iliopsoas besteht aus 3 Muskeln, dem Psoas Major, dem Psoas Minor und dem Iliacus.

In diesem Workshop werden Taiji Basisübungen vermittelt, die dich die lebendige Verbindung und das Zusammenspiel vom Iliopsoas zum Ober- und Unterkörper, zu

den Wirbeln, den Muskeln und den Gelenken erspüren und erfahren lassen. Eine wichtige Voraussetzung, um eine gesunde, bewegliche Wirbelsäule, sowie einen gesunden Rücken aufzubauen, zu stärken und zu stabilisieren.

14:00 - 15:30 Ingo Schmitt Tai Chi-Griffel-Qi Gong im Stehen:

Der Tai Chi-Griffel (chinesisch Tai Chi Chih) ist eines der ungewöhnlichsten und ältesten Übungsgeräte der traditionellen chinesischen Kampfkunst, Heilkunst und spirituellen Praxis. Mit einer Länge von ca. 35 cm und seiner außergewöhnlichen Form ist der kleine Holzstab ein wahrer "Handschmeichler".

Die Übungsmöglichkeiten mit diesem "Zauberstab" des Tai Chi und Qigong sprechen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene an, sei es in meditativer, leiblich-körperlicher oder bewegungsfreudiger Weise. Die Übungen lassen sich in jedes Schulungssystem integrieren, seien es Kampfkünste oder Systeme der Gesundheitspflege und spirituellen Praxis.

Teilnehmergehörigkeit: Ein Griffel muss vorhanden sein.

(Optional ein ca. 40 cm langer Stock)

16:00 – 17:30 Katrin Blumenberg Online Unterrichten: Der online Unterricht als Option der Lehre stellt für jeden Kursanbieter eine wertvolle zusätzliche Möglichkeit der Vermittlung dar. Der Workshop richtet sich an alle, die Online-Unterricht geben oder dies in Betracht ziehen. Es wird in Themen wie Ton, Kamera, Beleuchtung und Bildeinstellung eingeführt, vor allem für den Unterricht von Bewegungsübungen. Es gibt die Möglichkeit, Fragen zu stellen und im Anschluss den ausführlichen Video-Kurs zu dem Thema mit 50 % Ermäßigung zu erwerben.

16:00 – 17:30 Andrew Dabioch Gefängnis-Form: Auf kleinstem Raum üben, das mussten etliche alte Meister, die nicht konform mit dem Regime der jeweiligen Zeit waren und in Gefangenschaft kamen. Wir wollen das Prinzip aufgreifen und das berühmteste Bild des TCC "Den Vogel am Schwanz fassen" (Lan Tchiao Wei) wechselseitig im Quadrat von jeweils einem Schritt üben, rechts und linkerhand gelaufen.

Sonntag 04. April

9:00 – 10:30 Ingo Schmitt Tai Chi-Griffel-Qi Gong im Sitzen und Stehen: Mit einigen Wiederholungen vom Samstag und weiteren Übungen im Stehen, widmen wir uns heute Übungen mit dem Tai Chi-Griffel im Sitzen auf einem Hocker o. ä.

Teilnehmergehörigkeit: Ein Griffel muss vorhanden sein.

(Optional ein ca. 40 cm langer Stock)

9:00 – 10:30 Andreas Oldekamp 24er Pekingform: Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer, die die 24er Pekingform Laufen können. Ich zeige dir, wie du sie durch Veränderungen der Schrittlänge vom wieschritt (Yin-Yang Schritt) zum Wechselschritt auf einer kleinen Fläche von 1,5 m² üben kannst. Es wird sich am Anfang wie ein neues Paar Schuhe anfühlen. Mit einigen Wiederholungen könnten es aber deine neuen Lieblingsschuhe werden.

11:00 – 12:30 Meister Hua Xiang Su Wasserwellen-Qigong: Die Bewegungen des Wasserwellen Qigong sind leicht, fließend und wellenartig; aber auch - ähnlich wie Wasser - sehr kräftig

und unausweichlich. Sie beruhen auf der alten inneren Kampfkunst Liu He Ba Fa, die aus den Wurzeln des Daoismus entstanden ist. Das Wasserwellen Qigong besteht aus 9 Bewegungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

11:00 – 12:30 Sonja blank Das daoistische Gebet: Diese Übungsfolge umfasst 12 Bewegungen. Der Begriff Gebet ist hier im Sinne von Andacht zu verstehen, in der man sich auf die Qualität des Seins besinnt. Ohne Worte wie in einem Tanz stellt man die Verbindung zu einem größeren Zusammenhang her.

14:00 – 15:30 Harald Hasenöhr Qi Gong „Holzelement - das Frühjahr und seine Energien“: Der Workshop vermittelt vorbereitende Übungen und Qigong Übungen, in Verbindung mit Affirmationen, welche deine physische und die psychische Gesundheit im Frühjahr, im „Holzelement und seinen Energien für Leber und Gallenblase“ stärken und stabilisieren.

Ist deine Leber in Ihrer Kraft und in Ihrer Energie, dann versorgt sie jeden Teil deines Körpers mit Energie, schenkt den Sehnen und Gelenken Beweglichkeit, harmonisiert den Fluss von Qi und Blut, sorgt für einen klaren Blick, schenkt dir Kreativität und reguliert sanft deine emotionale Verfassung.

14:00 – 15:30 Andrew Dabioch Ergieße Qi von oben herab: Lift Chi up Pour Chi down (LCUPCD):

„Ergieße Qi von oben herab“ entstammt dem Zhinengong („Weisheits-Qigong“) und ist ein Juwel der Qigong-Arten, dessen Praxis wahre Wunderwirkungen nachgesagt werden können. Die 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.