

## Der Veranstaltungsort

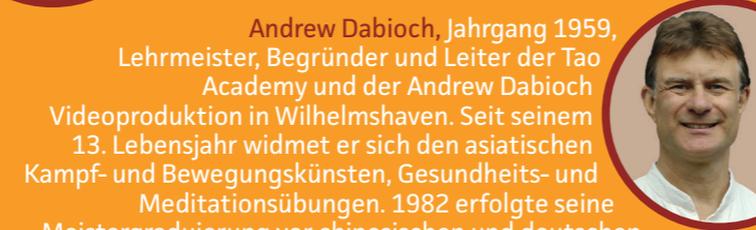
In Burhaverviel, im Feriencenter direkt am Deich mit traumhaftem Nordseeblick, erleben wir den Aufenthalt in einer modernen Ferieneinrichtung: Zwei- und Vierbettzimmer, Familienappartements für bis zu 5 Personen und Ferienwohnungen für bis zu 8 Personen. Zudem: Barrierefreiheit, autofreies Freigelände, Kinderbetreuung, Spielzimmer und -plätze, Restaurant, Kaminzimmer, beste All-Inclusive-Verpflegung, helle Seminarräume, Schwimmbad und Sauna. [www.awosano-nordsee.de](http://www.awosano-nordsee.de)



## Die Dozenten



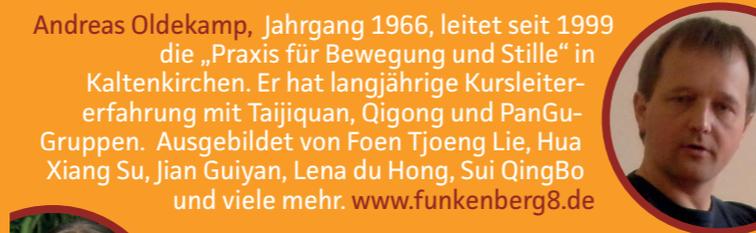
Hans-Jürgen Steinert (Hajü), Jahrgang 1952, Sozial- und Wirtschaftswissenschaftler, widmet sich seit 1968 den asiatischen Kampf- und Bewegungskünsten. Von 1991 an Heilpraktikertätigkeit und Übungspraxis im Taiji und Qigong. Unterrichtet über 20 Jahre Taiji und Qigong und wurde 2016 Meister der Tao Academy. [www.wuji24.de](http://www.wuji24.de)



Andrew Dabioch, Jahrgang 1959, 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](http://www.tao-academy.de)



Ingo Schmitt, Jahrgang 1956, Lehrmeister der Tao Academy. 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.



Andreas Oldekamp, Jahrgang 1966, leitet seit 1999 die „Praxis für Bewegung und Stille“ in Kaltenkirchen. Er hat langjährige Kursleitererfahrung mit Taijiquan, Qigong und PanGu-Gruppen. Ausgebildet von Foen Tjoeng Lie, Hua Xiang Su, Jian Guiyan, Lena du Hong, Sui QingBo und viele mehr. [www.funkenberg8.de](http://www.funkenberg8.de)



Ester Cornehl, Jahrgang 1972, Qigong Kursleiterin, FFAA Apprentice Instructor. Lehrer: Andreas Oldekamp, Foen Tjoeng Lie, Regina Bondzio, Hua Xiang Su, Jan Leminsky, Marcus Ruddies und Timm Blaschke. Leitet seit 2008 Gruppen in Qigong, Taiji und PanGu.



Hoaithuong Dao, Jahrgang 2001, und Yannik Cornehl, Jahrgang 2002, trainieren bei Andreas und Ester seit 2008 PanGu. Sie sind dort auch als Cotrainer tätig und begleiten die Kinder- und Jugendarbeit.



## Anmeldung und Info

Kolibri Nord  
Andreas Oldekamp  
Büro: Ester Cornehl Tel.: (0 41 91) 873 10 99  
E-Mail: [nord@kolibriseminare.de](mailto:nord@kolibriseminare.de)  
[www.kolibri-nord.de](http://www.kolibri-nord.de)  
[www.kolibriseminare.de](http://www.kolibriseminare.de)

## Übernachtung und Verpflegung

Bitte direkt im Feriencenter am Deich buchen.  
Sonderpreise für unsere Teilnehmer pro Person und Nacht mit Vollpension: Einzelzimmer 55 Euro, Doppelbettzimmer 45 Euro. Sauna- und Schwimmbadnutzung inklusive.  
Tel.: (04733) 87-0 [www.awosano-nordsee.de](http://www.awosano-nordsee.de)



[www.scholzdesign.info](http://www.scholzdesign.info)

# Qigong und Taiji an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken  
vom 30. Juli bis 4. August 2018  
in Butjadingen-Burhaverviel



## Die Kurse



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

### 2 5-Elemente-Form der Gegensätze

Geübt wird eine in vier Richtungen ausgeführte bewegte 5-Elemente-Form nach der im Westen weniger bekannten Anordnung der „5 Elemente der Gegensätze“. Es geht vom Großen Yang (Feuer) zum Großen Yin (Wasser), weiter vom Kleinen Yang (Holz) zum Kleinen Yin (Metall) und mündet in die Harmonie (Erde). Eine relativ einfache Form, die durch Perspektiven- und Richtungswechsel besticht und meditative Achtsamkeit lehrt.



### 3 24er-„Peking“-Form 2008/10 mit Speer, Grundübungen & Arbeit an der Form

Gelehrt wird die ehemals als Freihandform konzipierte „24er-Staatsform“ des Tai Chi Chuan in der Ausführung mit dem Speer. Auch werden Grundübungen vermittelt, die den Umgang mit dem Speer vertraut machen, der als „König“ der Tai Chi-Übungsgeräte gilt. Übungsspeere werden gestellt, können auch bei den Seminarleitern erworben werden, ebenfalls eine Lehr-DVD zum Seminar.



### 4 Bogenschießen und Qigong

Im reichhaltigen Übungsgut des Qigong gibt es viele Varianten des Bildes „den Bogen spannen“. Wir wollen dieses Bild in verschiedenen Ausführungen üben, um in den Fluss der Bewegungen zu kommen, und versuchen die verschiedenen Qualitäten dieser Übung zu erfahren. Mit einem Bogen in der Hand werden wir uns die wesentlichen Aspekte des traditionellen Bogenschießens erarbeiten. Das Üben der „stehenden Säule“ (Zhan Zhuang) soll uns Anregungen geben, die uns helfen können, die optimale Körperstruktur beim Bogenschießen zu gewinnen, so dass am Ende alle drei Aspekte zu einem gelungenen Schuss vereint werden können. Teilnahmevoraussetzungen: Keine Voraussetzungen erforderlich. (Leihbögen stehen zur Verfügung)

### 5 TaijiQigong in 18 Bewegungen/Teil 2

ist eine Synthese aus Taijiquan- und Qigong-Elementen, die in den siebziger Jahren vom Qigong- und Taijiquan-Meister Lin Hou Sheng konzipiert wurde. Sie sind leicht zu erlernen, wirken positiv auf die Gesundheit und ermöglicht den Übenden den Einstieg ins Taiji. TeilnehmerInnen, die beginnen, Taijiquan zu lernen, sollten diesen Kurs unbedingt belegen! Doch auch für Taijiquan-KennerInnen ist dieses Qigong eine wertvolle Erweiterung bzw. Ergänzung! Kenntnisse im ersten Teil sind keine Voraussetzung für diesen Kurs!



### 6 „8 Brokate“-Qi Gong

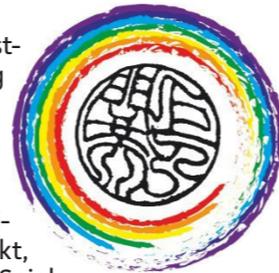
Das 8 Brokate-Qi Gong (chinesisch: Pa Tuan Shin / Baduanjin) ist die wohl berühmteste Übungsreihe altchinesischer Ganzkörpergymnastik und wird seit Jahrhunderten als Übung zur Gesunderhaltung, Verjüngung und Langlebigkeit in verschiedenen Variationen praktiziert. Der Erfolg der einfachen Übungen als heilgymnastische Hilfe zur Selbsthilfe und zur Erweckung der Lebens- und Selbstheilungskräfte hat zur weltweiten Verbreitung und Wertschätzung bei Jung und Alt geführt.

### 7 24er-„Peking“-Form mit Partner (San Shou-Partnerform)

Die 24er-„Peking“-Form ist die weltweit am meisten praktizierte Freihandform des Yang-Stil Tai Chi Chuan. Aus unseren Kenntnissen um die Anwendungen der alten Tai Chi Chuan-Techniken als Kampfkunst und den traditionellen San Shou-Formen (San Shou = „Ausbreitende Aktionen“) üben wir eine entsprechende Partnerform für den Ablauf der 24er-Einzelform.

### 8 PanGu „Der sanfte Riese“

ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche auf Basis von Taijiquan und anderen Kampfkünsten. Es verbindet Kampf- und Bewegungskunst, beinhaltet die Elemente Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Es vereint Bewegung, Kontakt, Konzentration, Kommunikation und Spiel. PanGu stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Ausgeglichenheit. Ab 6 Jahre.



### 9 Das Rückwärtsgehen-Qigong

ist eine der neuen Übungsmethoden. Gewachsen aus der Erkenntnis heraus, dass der Mensch die meiste Zeit seines Lebens vorwärts läuft,

findet man durch das Rückwärtsgehen-Qigong zu ausgleichenden Bewegungs- und Haltungsmustern zurück und erlebt eine veränderte Wahrnehmung.

### 10 Tai Chi-Fächerübungen: Die „Wilde 13“ im Stand, als Form mit Schrittfolge und mit Partner

Wir üben die beliebte Übungsreihe mit 13 Fächer-Grundtechniken, die „Wilde 13“, im Stand und als Abfolge mit Schritten als kurze, schöne, in sich abgeschlossene Tai Chi-Fächerform. Ergänzend üben wir die Anwendungen des Fächerkampfes mit Partner. Eine abwechslungsreiches Übungsprogramm für Anfänger und bereits Geübte!

### 11 PanGu „die vielfältige Welt der Stöcke“

In diesem Kurs wollen wir uns mit dem Kurzstock als Solo- und Doppelstock und dem Langstock beschäftigen. Es werden Elemente aus dem Escrima, dem Kalaripayat und dem Taiji erarbeitet. Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre.

### 12 Das Wudang-Qigong

stammt von dem für Daoisten heiligen Berg Wudang. Durch die für Qigong spezifischen Elemente wie körperliche Entspantheit, natürlich fließende Bewegungen und freie Atmung sowie geistige Konzentration wird das eigene Zhen-Qi stabilisiert, die Jing-Essenz vermehrt und der Shen-Geist geschult. Bei regelmäßiger Übung spürt man die Wirkung des Wudang-Qigong, wie körperliche Vitalität, geistige Klarheit und Ausgeglichenheit.

## Der Tageskurs am Samstag



### 13 32er-Schwert-Form, alte Bildart und Grundübungen mit Andrew, Ingo und Hajü

In diesem Seminar wird neben den Grundübungen, die den Umgang mit dem Schwert vertraut machen, auch die Schwertform in 32 Bildern gelehrt. Die 32er-Tai Chi-Schwertform ist die am weitesten verbreitete Schwertübungsfolge, die von uns in der alten Bild- und Schritart des Yang-Stils ausgeführt wird. Das Seminar findet von 11 bis 18 Uhr statt und kostet 80 EUR. Frühbucher erhalten 10 % Ermäßigung bei Anmeldung bis zum 1. Juni 2018. Mitglieder des Kolibri-Clubs und der Tao Academy erhalten 10 % Rabatt. Beides ist kombinierbar.



## Kursplan und Kosten



Die Kurse finden von Montag, 30. Juli 2018, bis Freitag, 3. August 2018, statt. Am Samstag, 4. August 2018, bieten Andrew Dabioch, Ingo Schmitt und Hans-Jürgen Steinert die 32er-Schwert-Form als Tagesseminar an. Von 9.00 bis 9.15 Uhr starten wir jeden Tag gemeinsamen mit Tai Chi-Griffel-Qi Gong. Anschließend bieten die Dozenten bis 18 Uhr ihre verschiedenen Kurse an. Näheres finden Sie in der Tabelle. Die Kurse kosten jeweils 90 Euro. Kinder bis 15 Jahre zahlen 50 Euro. Frühbucher erhalten 10 % Ermäßigung bei Anmeldung bis zum 1. Juni 2018. Mitglieder des Kolibri-Clubs und der Tao Academy erhalten 10 % Rabatt. Beides ist kombinierbar. Übernachtungen und Verpflegung bitte direkt beim Familienzentrum am Deich buchen.

Zeiten	Kurse vom 30. Juli bis 3. August 2018			
9.00-9.15 Uhr	<b>1 Tai Chi-Griffel-Qi Gong</b>			
9.15-10.30 Uhr	<b>2</b> 5-Elemente-Form der Gegensätze Hajü	<b>3</b> 24er-Peking-Form mit Speer Andrew und Ingo	<b>4</b> Bogenschießen und Qigong Andreas	<b>5</b> TaijiQigong in 18 Bewegungen Teil 2 Ester
11.00-12.30 Uhr	<b>6</b> „8 Brokate“-Qi Gong Hajü	<b>7</b> 24er-Peking-Form mit Partner Andrew und Ingo	<b>8</b> PanGu „Der sanfte Riese“ Yannik und Hoaithung	
Pause von 12.30 bis 14.30 Uhr				
14.30-16.00 Uhr	<b>9</b> Rückwärtsgehen-Qigong Ingo	<b>10</b> Tai Chi-Fächerübungen: Die „Wilde 13“ Andrew	<b>11</b> PanGu „die vielfältige Welt der Stöcke“ Ester	
16.30-18.00 Uhr	<b>12</b> Wudang-Qigong Andreas			
Zeit	Der Tageskurs am 4. August 2018			
11.00-18.00 Uhr inkl. Pausen	<b>13</b> 32er-Schwert-Form, alte Bildart und Grundübungen Ingo, Andrew und Hajü			