

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, Kaminzimmer, beste All-inclusive-Verpflegung, helle Seminarräume, Schwimmbad und Sauna.
www.awosano-nordsee.de



Die Kursleiter



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

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



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 weiteren. 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. www.colour-of-silence-and-move.de

Yannik Cornehl, Jahrgang 2002, trainiert bei Andreas und Ester seit 2008 PanGu. Er ist dort auch als Co-Trainer tätig und begleitet die Kinder- und Jugendarbeit.



Anmeldung und Info

AWO SANO Feriencenter am Deich
Am Deich 39, 26969 Burhaverviel
Tel.: (0 4733) 870, E-Mail: burhave@awosano-nordsee.de
www.awosano-nordsee.de

Die Seminarkosten

Die Seminarkosten betragen je Seminar 90 € für Erwachsene und 50 € für Jugendliche bis 15 Jahren. Frühbuche erhalten einen Rabatt von 15% bis zum 15.04.2019. Das Tagesseminar findet Samstag von 11 bis 18 Uhr statt und kostet 80 €.

Übernachtung und Verpflegung

Sonderpreise für unsere Teilnehmer pro Person und Nacht mit Vollpension: Einzelzimmer 55 Euro, Doppelbettzimmer 45 Euro. Sauna- und Schwimmbadnutzung inklusive.



www.scholzdesign.info

Qigong und Taiji an der Nordsee

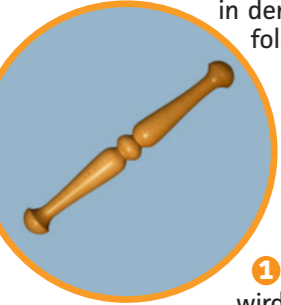
Ankommen, mitmachen, auftanken
vom 29. Juli bis 3. August 2019
in Butjadingen-Burhaverviel



Die Kurse



Wassergymnastik. Bei flotter Musik bewegen wir uns im wohltemperierten Wasser. Der Kreislauf wird angeregt, Muskeln und Gelenke werden aktiviert. Ideal, um fit und fröhlich in den Tag zu starten, gut vorbereitet für die folgenden Kurse.



Tai Chi-Griffel-Qi Gong. Mit dem ca. 35 cm langen Tai Chi-Griffel werden wir uns morgens gemeinsam schwungvoll, weitend und doch zentrierend auf den Tag einstimmen.

1 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.

2 „24er-Peking-Form 2008/10“ mit dem Kornblatt-Säbel (Miao-Dao). Wir üben die einst als Freihandform kreierte 24er-Peking-Form mit dem legendären Kornblatt-Säbel, der ein-, zumeist aber zweihändig, geführt wird und Techniken von Säbel, Schwert, Stock und Speer vereint. Geübt wird mit Suborito und Bokken.



3+11 Qigong der 4 Jahreszeiten: Kurs 3 bewegte Form Sommer und Kurs 11 bewegte Form Winter. Wir durchlaufen zusammen mit der Natur einen Zyklus von vier Jahreszeiten. Jede Jahreszeit bietet dabei andere Möglichkeiten, Erscheinungsbilder, Annehmlichkeiten und Herausforderungen. Es ist ein Kreislauf, der jedes Jahr zuverlässig wiederkehrt, aber doch nie der gleiche ist. „Qigong der Vier Jahreszeiten“ ist eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die Kräfte zu nutzen. Sie besteht aus einfachen wirkungsvollen Übungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Heillaute, Organübungen und der Akupressur. Jede Jahreszeit besteht aus 11 Figuren. In diesem Jahr bieten wir den Sommer und als gegensätzliches Element den Winter an.

4 Meditatives Bogenschießen nach Qigong-Prinzipien. Mit einem Bogen in der Hand werden wir uns die wesentlichen

Aspekte des traditionellen Bogenschießens erarbeiten, ohne technische Hilfsmittel, wie z. B. eine Zielhilfe (Visier). Es kommen Prinzipien des Qigong zur Anwendung: Verwurzelung, Aufgerichtet sein, aus der Mitte heraus, Anspannen/Loslassen. Es ist ein Treffen ohne zu zielen! Wir schießen mit Recurvebögen unterschiedlicher Stärke. Keine Voraussetzungen erforderlich. (Leihbögen stehen zur Verfügung)

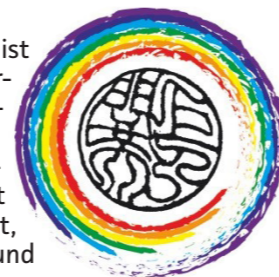
7 Shèjiàn-Bogenspannen-Qigong. Im Übungsgut des Qigong gibt es viele Varianten des Bildes „den Bogen spannen“. Wir wollen dieses Bild in verschiedenen Ausführungen üben, um in den Fluss der Bewegung zu kommen und die verschiedenen Qualitäten dieser Übung erfahren. Das Üben der „stehenden Säule“ (Zhanzhuang) soll uns helfen, die optimale Körperstruktur zu gewinnen. Auch auf Übungen für die Augen wird in diesem Qigong viel Wert gelegt. Die Übungsreihe besteht aus 12 Figuren.



5 „8 Brokate“-Qigong. Das 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. Diese einfachen Übungen zur Erweckung der Lebens- und Selbstheilungskräfte hat zur weltweiten Verbreitung und Wertschätzung geführt.

6 Tai Chi-Kurzstock-Partnerform. Der Tai Chi-Kurzstock ist ein einfaches Übungsgerät. Das Holz ist stark und unbiegsam. Gerade diese Einfachheit macht das Gerät so flexibel für vielfältige Aktionen. Etwa 128 cm lang diente er einst Reisenden als Wanderstab und äußerst wirkungsvolle Waffe zur Selbstverteidigung (Waffe der Wandermönche). Gelehrt wird die Partnerform auch als Soloform sowie vorbereitende Partnerübungen. Leihstöcke sind vorhanden.

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 und vereint Bewegung, Kontakt, Konzentration, Kommunikation und



Spiel. PanGu stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Ausgeglichenheit. Ab 6 Jahre.

9 Wirbelsäulen-Qi Gong. In der Tradition des Qi Gong gibt es spezielle Übungen, die der anatomisch-physiologischen Funktionsweise der Wirbelsäule förderlich sind und die Muskulatur des Rückens sowohl sanft stärken als auch geschmeidig machen. Insbesondere aber ist dabei das Gefühl der eigen-leiblich gespürten Wirbelsäulengegend wichtig. Es werden einführende und aufbauende Übungen im Sitzen und Stehen gelehrt, sowohl ohne wie auch mit dem Tai Chi-Griffel.

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 mit Schritten als Tai Chi-Fächerform sowie die Anwendungen als Partnerform.

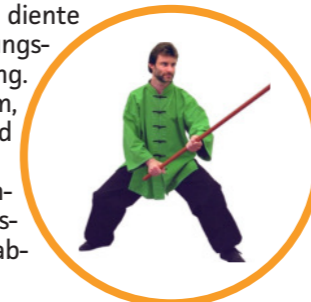
12 Taiji-Qigong mit 18 Folgen, Teil 3. Taiji Qigong mit 18 Folgen ist eine Übungsform, welche die verschiedenen Elemente des Taijiquan und Qigong umfasst und integriert. Sie wurde von dem namhaften Qigong- und Taijiquan-Meister Prof. Lin HouSheng konzipiert und wirkt deutlich positiv auf die Gesundheit und harmonisierend auf Körper und Geist. Kenntnisse der ersten und zweiten Reihe sind keine Voraussetzung für diesen Kurs!



Tageskurs am Samstag



13 „24er-Peking-Form 2008“ mit Kurzstock/Wanderstab. Grund-, Seidenweberübungen & Arbeit an der Form mit Andrew und Ingo. Der 128 cm lange Wanderstab diente einst Reisenden auch als wirkungsvolle Waffe zur Selbstverteidigung. Das Holz ist stark und unbiegsam, die Übungen sind schwungvoll und sehr belebend. Es werden Grundlagen, „Seidenweber“-Kräfte und „Entladungskraft“ geübt sowie die Wanderstabform mit 24 Bildern gelehrt.



Kursplan und Kosten



Die Kurse finden von Montag, 29. Juli 2019, bis Freitag, 2. August 2019, statt. Von 7.00 bis 7.30 Uhr bietet Ellen für alle Frühaufsteher kostenlos Wassergymnastik an. Von 9.00 bis 9.15 Uhr starten wir jeden Tag gemeinsamen mit Tai Chi-Griffel-Qigong. Anschließend bieten die Dozenten bis 18 Uhr ihre verschiedenen Kurse an. Näheres finden Sie in der Tabelle. Am Samstag, 3. August 2019, bieten Andrew und Ingo die 24er-Peking-Form 2008 mit Kurzstock als Tagesseminar an.

Zeiten	Kurse vom 29. Juli bis 2. August 2019			
7.00-7.30 Uhr	Wassergymnastik Ellen			
9.00-9.15 Uhr	Tai Chi-Griffel-Qi Gong Ingo			
9.15-10.45 Uhr	1 5-Elemente-Form der Gegensätze Hajü	2 24er Peking-Form mit dem Miao Dao Andrew und Ingo	3 Qigong der 4 Jahreszeiten „bewegte Form Sommer“ Ester	4 Meditatives Bogenschießen nach Qigong Prinzipien Andreas
11.15-12.45 Uhr	5 „8 Brokate“-Qigong Hajü	6 Tai Chi-Kurzstock-Partnerform Andrew und Ingo	7 Shèjiàn Qigong Andreas	8 PanGu „Der sanfte Riese“ Yannik
12.45-14.30 Uhr	Pause			
14.30-16.00 Uhr	9 Wirbelsäulen-Qi Gong auch im Sitzen Ingo	10 Tai Chi-Fächerübungen: Die „Wilde 13“ Andrew	11 Qigong der 4 Jahreszeiten „bewegte Form Winter“ Ester	
16-16.30 Uhr	Zeit für Tee und Kaffee			
16.30-18 Uhr	12 Taiji-Qigong mit 18 Folgen Teil 3 Andreas			
ab 18 Uhr	Abendessen			
Zeit	Der Tageskurs am 3. August 2019			
11-18 Uhr inkl. Pausen	13 „24er-Peking-Form 2008“ mit Kurzstock/Wanderstab: Grund-, Seidenweberübungen & Arbeit an der Form Ingo und Andrew			

Und 2020 sind wir vom 27. Juli bis 1. August wieder in Burghavensiel.