

## Der Veranstaltungsort

In Burhaverviel, im Feriencentrum 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.

[www.awosano-nordsee.de](http://www.awosano-nordsee.de)



## Die Kursleiter

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.

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)



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](http://www.funkenberg8.de)

## Anmeldung und Info

AWO SANO Feriencentrum am Deich  
Am Deich 39, 26969 Burhaverviel  
Tel.: (0 4733) 870, E-Mail: [burhave@awosano-nordsee.de](mailto:burhave@awosano-nordsee.de)  
[www.awosano-nordsee.de](http://www.awosano-nordsee.de)

## Die Seminarkosten

Die Seminarkosten betragen je Seminar 90 € für Erwachsene und 50 € für Jugendliche bis 15 Jahren. Die Tagesseminare finden Samstag von 9 bis 16 Uhr statt und kosten jeweils 80 €.

## Übernachtung und Verpflegung

Sonderpreise für unsere Teilnehmer pro Person und Nacht mit Vollpension: Einzelzimmer 75 Euro, Doppelbettzimmer 50 Euro.

Preise für Gäste ohne Übernachtung pro Tag:

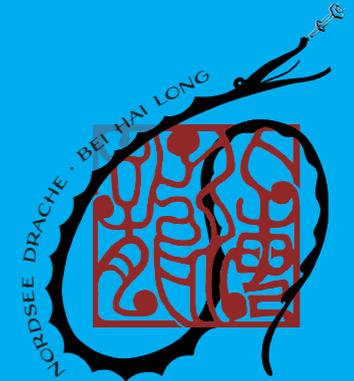
- a) Frühstück, Mittag, Kaffee/Kuchen, Abendessen und Seminar Getränke = 35,- €
- b) Mittag, Kaffee/Kuchen, Abendessen und Seminar Getränke = 27,- €
- c) Hausnutzung und Seminar Getränke = 5,- €
- d) Mittag, Kaffee/Kuchen und Seminar Getränke zum Wochenend-Seminar = 15,- €



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

# Qigong und Taiji an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken  
vom 27. Juli bis 1. August 2020  
in Butjadingen-Burhaverviel



Andrew Dabioch  
Ingo Schmitt  
Hans-Jürgen Steinert  
Andreas Oldekamp



## Die Kurse



**1 „Das Spiel der 5 Tiere“** (chin. Wu Chin Shi / Wu Qin Xi). Eine der ältesten Qi Gong-Arten schamanistischen Ursprungs. Als Begründer gilt der wohl berühmteste Arzt der chinesischen Geschichte Hua Tuo: „... wenn ich mich nicht wohl fühle, übe ich das Spiel der Tiere, schwitze etwas und mir geht es besser.“ Im „Spiel (Tanz) der 5 Tiere“, einer der bedeutendsten

Vorläufer des Tai Chi Chuan, ahmt der Übende das jeweilige Tier (Kranich, Affe, Tiger, Bär, Hirsch) nach und erfährt, erspürt dessen Kraft, Eigenart und das „Wesen“. Es werden die Schritte, Handhaltungen, Mimik, Augenspiele, Atmung und das Kreisgehen der Tiere eingeübt. Auch für schon Geübte empfehlenswert.

**2 Die 6 Heilenden Laute.** Reinigungs- und Entspannungstechnik, Emotionen harmonisierend, kühlend klärende Wirkung auf den ganzen Organismus, heilsame Schwingung der Organe, Druck und Hitze werden ausgeleitet. Ergebnis: vermehrter Fluß an Qi durch den Körper. Linderung von Beschwerden, gesünderer Schlaf, Stressabbau und größere Vitalität.



**3 32er-Säbelform.** Der Säbel, auch Breitschwert oder Messer genannt, ist eine Waffe, die durch Einfachheit besticht: Die Bewegungen sind eindeutig, klar und unverschnörkelt, aber doch von Eleganz und anmutiger Schönheit. Mit einer altertümlichen Waffe zu üben bedeutet, Körper und Leib um ein „Werkzeug“ zu erweitern, es virtuos wie ein Instrument zum Leben zu erwecken. In diesem Seminar wird die Säbelform des Yang-Stils in 32 Bildern gelehrt sowie zuvor Grundübungen, die den Umgang mit dem Säbel vertraut machen.

**4 Seidenweber-Übungen – Chan Si Gong.** Bei diesem Qi-gong wird das eigene Qi betrachtet und behandelt wie Seidenfäden, die den Körper spiralförmig bewegen. Auf diese

Weise werden Muskeln, Knochen und Bänder elastischer und leistungsfähiger. Die Meridiane, in denen das Qi im Körper zirkuliert, werden aktiviert und reguliert, so dass die positive Wirkung nach innen an die Organe weitergeleitet wird. In diesem Kurs werden 20 Einzelfiguren, die am Ende zu einer Form verbunden werden, unterrichtet.



**5 „24er-Peking-Form 2008“ mit Doppel-Fächer.** In diesem Seminar wird die „24er-Peking-Form 2008“ in der Ausführung mit zwei Fächern gelehrt sowie zuvor Grundübungen behandelt, die den Umgang mit zwei Fächern vertraut machen. Das Üben mit zwei Fächern ist anspruchsvoll, faszinierend und beeindruckend zugleich.

**6 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 ist dabei das Gefühl der eigen-leiblich gespürten Wirbelsäulengegend wichtig. Es werden einführende und aufbauende Übungen im Sitzen und Stehen gelehrt.

**7 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.

**8 Liu He Ba Fa – Kurzform,** auch Wasserstilboxen genannt, ist eine in Deutschland noch wenig bekannte innere chinesische Kampfkunst. Trotz ihrer Ähnlichkeit mit den drei bekannten chinesischen Bewegungskünsten Taijiquan, Xingyiquan und Baguazhang hat sie eine eigenständige Entwicklung durchlaufen, deren Ursprünge mehr als tausend Jahre zurückreichen.

## Die Tageskurse am Samstag



**32er-Tai Chi-Schwertübungen mit Dolchführung.** Gleichwohl das Schwert selbst die berühmteste Übungswaffe im Tai Chi ist, so ist die Übungspraxis mit dem Schwert und der Dolchführung weniger verbreitet. Mit der zweiten Waffe wird der geheimnisvollen „Schwertfingerhand“ ein kleines Schwert, ein Dolch, hinzugefügt.



Erfährt der Übende bereits durch die Handhabung der einzelnen Waffe eine Erweiterung, so kommt in der Kombination Schwert & Dolch neben einem zweiten Gerät noch die Asymmetrie der Übungswaffen und Bewegungen hinzu: Langes Schwert und kurzer Dolch müssen ihren Eigenarten entsprechend in Form und Technik gemeinsam bemeistert werden. Aufbauend auf die grundlegende Einzelschwertform mit 32 Bildern in der alten Bildart werden Schwertpraxis mit Dolchführung sowie einleitend Grundübungen mit dem Dolch gelehrt.

**Lungen-Qi Gong** nach Professor Zhang Guangde ist eine Übungsreihe aus dem medizinischen Qigong. Dieses Qigong wirkt vorbeugend und heilend auf Erkrankungen der Atmungsorgane und stimuliert den Lungen-Energie-Kreislauf, welcher über das Qi der Atmung herrscht. Darum ist eine gesunde und optimal funktionierende Lunge eine Voraussetzung für genug Energie im Körper. Wenn nicht genug Qi im Körper ist, dann spricht man von einer Qi-Schwäche. Die Folgen einer Qi-Schwäche sind Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung und innere Leere. Das Lungen-Qi-gong besteht aus acht Übungen, die die Durchlässigkeit der Meridiane verbessern, die Qi-Stagnation und Blutstauung beseitigen und die Harmonie von Yin und Yang fördern.



Zeiten	Kurse vom 27. bis 31. Juli 2020	
9.00-9.15 Uhr	„Mit frischem Atem in den Tag für Luft und Weite ...“ Ingo	
9.15-10.45 Uhr	<b>1</b> „Spiel der 5 Tiere“ Andrew und Ingo	<b>2</b> Die 6 heilenden Laute Hajü
11.15-12.45 Uhr	<b>3</b> 32er-Säbelform Andrew und Ingo	<b>4</b> Seidenweber-Übungen Andreas
Pause von 12.45 bis 14.30 Uhr		
14.30-16.00 Uhr	<b>5</b> Peking-Doppel-Fächer Andrew	<b>6</b> Wirbelsäulen-Qi Gong Ingo
16-16.30 Uhr	Zeit für Tee und Kaffee	
16.30-18 Uhr	<b>7</b> 5-Elemente-Form der Gegensätze Hajü	<b>8</b> Liu He Ba Fa – Kurzform Andreas
ab 18.00 Uhr	Abendessen	

Zeit	Tageskurse am 1. August 2020	
9.00-16.00 Uhr	<b>32er-Tai Chi-Schwertübungen mit Dolchführung</b> Andrew und Ingo	<b>Lungen-Qi Gong</b> Andreas
Mittagspause von 12 bis 13 Uhr		

## Info



Die Kurse finden von Montag, 27. Juli 2020, bis Freitag, 31. Juli 2020, statt. Die Dozenten bieten von 9.15 bis 18 Uhr ihre verschiedenen Kurse an. Am Samstag, 1. August 2020, bieten Andrew, Ingo und Andreas ihre Tageskurse „32er-Tai Chi-Schwertübung mit Dolchführung“ und „Das Lungen-Qi Gong“ an. Und 2021 sind wir vom 2. bis 7. August wieder in Burghavensiel.