

Tai Chi Special

Vom 30. Juli bis 1. August 2021 bieten wir mit dem Tai Chi Spezial eine Extra-Veranstaltung an. Unser Thema wird in diesem Sommer „Die lange Stockform“ sein.

Zeiten: Freitag 19 - 21 Uhr
Samstag 10 - 18 Uhr und
Sonntag 10 - 15 Uhr

Preis: 160 Euro
(Frühbucker-Rabatt: 15% bis zum 15.4.2021)

68er-Tai Chi-Langstock-Form, Grundübungen & Arbeit an der Form. Mit der Schulung im Langstock erhalten die Adepten des Tai Chi Chuan einen Zugang zu den traditionellen chinesischen Langwaffenübungen.

Der Stock selbst kann in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit als Vorläufer aller Werkzeuge und Waffen angesehen werden. In seinen vielfältigen Ausfertigungen und mit vielen Abkömmlingen ist er die natürlichste Verlängerung der Hand, des Armes, des ganzen Menschen.

Der Gebrauch des Langstockes im Yang-Tai Chi Chuan geht auf den legendären Begründer des Yang-Stils selbst zurück: Yang, Lu-Chan. Es heißt, dass dieser ihn meisterlich zu führen wusste. Die Techniken des Langstocks sind denen des Speers ähnlich, so dass, wenn der Langstock bemeistert ist, die Übungen mit dem Speer und selbst mit der Hellebarde zugänglicher sind. Der Langstock ist eines der besten Übungsgeräte zur Entwicklung von Kraft und Geschicklichkeit. Manns-/Frauhoch wird dieser geschwungen, gestoßen, gedreht, herumgewirbelt - in einem faszinierenden martialischen Tanz aus Angriff und Verteidigung. Die Techniken und Sequenzen werden auf einer Linie in Reihen und Folgen hin und her gelaufen. Tigerstand und Vorwärtsstand dominieren, aber auch Kreuzschritte, Drehungen und andere Stände kommen zum Einsatz.

In diesem Tai Chi Special werden Grundübungen mit dem Langstock vermittelt, sowohl um gymnastisch die körperlichen Voraussetzungen zu beleben als auch um erste Techniken zu erlernen und einen vertrauten Kontakt zum Übungsgerät herzustellen. Weiterhin wird die traditionelle Langstock-Form des Yang-Stil Tai Chi Chuan mit 68 Bildern gelehrt.



Der Veranstaltungsort

In Burhaversiel, im Ferienzentrum 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



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



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



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

Thomas Franck, Jahrgang 1973, Informationstechniker. Seit 2010 besucht er regelmäßig China. Ende 2018 erhielt er vom Nationalen Kalligraphie-Verband China das Zertifikat 4. Grad Kalligraphie und darf damit z. B. Ausländer in China unterrichten. Seitdem gibt er in China diverse Kurse und nimmt mit seinem Meister an mehreren Veranstaltungen teil.



Anmeldung und Info

AWO SANO Ferienzentrum am Deich
Am Deich 39, 26969 Burhaversiel
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. Die Tagesseminare finden Samstag von 9 bis 16 Uhr statt und kosten jeweils 80 €. Es gibt 15% Frühbucker-Rabatt bis zum 15.4.2021.

Übernachtung und Verpflegung

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

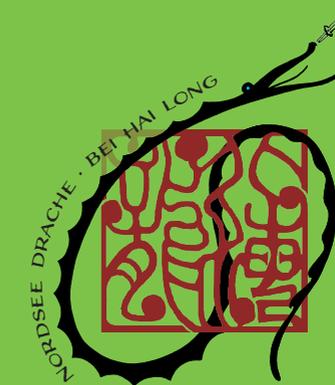
Preise für Gäste ohne Übernachtung pro Tag:

- 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,- €



Qigong und Taiji an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken
vom 30. Juli bis 7. August 2021
in Butjadingen-Burhaversiel



Ingo Schmitt
Andrew Dabioch
Hans-Jürgen Steinert
Andreas Oldekamp
Thomas Franck



Die Kurse vom 2. bis 6. August

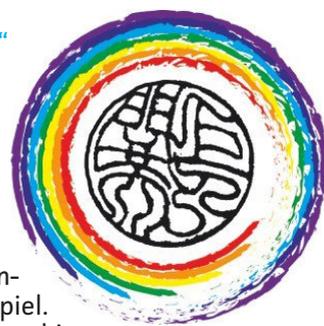


1 „Das Spiel der 5 Tiere“ (chin. Wu Chin Shi / Wu Qin Xi). Eine der ältesten Qi Gong-Arten schamanistischen Ursprungs. Als Begründer gilt der wohl berühmteste Arzt der chinesischen Geschichte Hua Tuo: „... wenn ich mich nicht wohl fühle, übe ich das Spiel der Tiere, schwitze etwas und mir geht es besser.“ 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 und im Speziellen das Spiel des Affen vertieft. Auch für schon Geübte empfehlenswert.

2 Basis Taiji und Qigong. In diesem Kurs praktizieren wir Stand- und Bewegungsmeditation und beschäftigen uns mit Taiji- und Qigong-Vorübungen. Außerdem erlernen und festigen wir die 10 Prinzipien des Taiji. Eine Vorbereitung ist möglich mit dem Lehr-Video 6001 der Tao-Academy (www.tao-academy.de), aber nicht notwendig.

3 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. In diesem Kurs wird das Bogenschießen als besondere Technik gelehrt. PanGu stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Ausgeglichenheit. Ab 6 Jahre.



4 Säbel-Partnerübungen & -Partnerform. Der einschneidige, gebogene Säbel gehört zu den Haupt-Übungswaffen im Tai Chi. Die Technik der Säbelführung ist eindeutig, klar und unverschnörkelt, aber doch von Eleganz und anmutiger Schönheit. Studiert werden zum einen einfache, wechselseitig hin und her ausgeführte Übungen, zum

anderen eine Partnerform als Abfolge verschiedener Aktionen in einem kämpferischen Zusammenspiel. Ebenfalls erlernen wir die dazugehörigen Solo-Übungsformen der Partnerform.



5 Kalligraphie ist eine der vier traditionellen chinesischen Kunstformen. Wie bei allen Kunstformen gilt auch hier: Übung macht den Meister. Die Kalligraphie ist entspannend und fokussierend zugleich. Man „verliert“ sich im Schreiben, doch muß auch jeder Punkt, jeder Strich sitzen - schon Kleinigkeiten können „das Ganze“ aus dem Gleichgewicht bringen. Es fördert Geduld und Beharrlichkeit, denn Erfolg und Mißerfolg sind nach dem Schreiben schwarz auf weiß ersichtlich. Einmal geschrieben ist es nahezu unmöglich zu korrigieren. Am ersten Tag konzentrieren wir uns auf Materialien, Haltung und die acht Grundstriche. In den Folgetagen erlernen/üben wir ein oder zwei Zeichen, um am letzten Tag ein kleines Kunstwerk auf das Papier bringen zu können.

6 Augen-Qigong – Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Sehkraft. Überbelastung der Augen und Streß durch PC-Arbeit, Reizüberflutung usw. können zu vielfältigen Problemen führen. Augen-Qigong ist eine gute Methode, um Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Schwindelgefühlen vorzubeugen oder sie zu lindern. In diesem Kurs werden zwei Qigong-Serien unterrichtet. Zum einen eine achtteilige Serie von Prof. Zhang Guangde im Stehen und ein Augenprogramm (Balsam für die Augen) der Tao Academy im Sitzen. Auch für Qigong-Einsteiger bestens geeignet.

7 Schnelles Tai Chi Chuan: Tung's dynamische Version. Der Yang-Stil des Tai Chi Chuan ist insbesondere durch den Einfluß des Meisters Yang, Cheng-Fu die bekannteste und am weitverbreitetste Übungsart des Tai Chi Chuan. Er entkleidete die Yang-Versionen um die schnellen Entladungsbewegungen. Einer seiner Meisterschüler, Tung, Ying-Chieh, durch eine umfang-



reiche Kampfkunstpraxis inspiriert, schuf eine ergänzende Übungsform, die Elemente aus Yang- und dem alten Wuu-(Hao-)Tai Chi Chuan, Hsing-I Chuan und Pa Kua Chang enthält. Diese kurze, aber explosive Entladungsform fand einen festen Platz im traditionellen Yang-Stil Tai Chi Chuan unter dem Namen „Tung's schnelles Tai Chi Chuan“.

8 Griffel- und Rückwärtsgehen-Qi Gong. In der Arbeit mit dem Tai Chi-Griffel gibt es viele Übungen, die der anatomischen Wirbelsäule förderlich sind und die Muskulatur des Rückens sowohl sanft stärken als auch geschmeidig machen. Im Recken, Strecken und Weiten wird die den alten Chinesen als „Haus der Seele“ bekannte leiblich gespürte Wirbelsäule wieder lebendig. Gewachsen aus der Erkenntnis heraus, dass der Mensch die meiste Zeit seines Lebens vorwärts läuft, findet man im Rückwärtsgehen mit dem Griffel zu ausgleichenden Bewegungs- und Haltungsmustern zurück und erlebt eine veränderte Wahrnehmung.



9 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.

10 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“ (Zhanzhuang) 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 (Leihbögen stehen zur Verfügung)

Die Tageskurse am Samstag, 7. August



„24er-Peking-Form 2008“ mit Ball (Kugel). Das Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertalter Übungsweg: Gesundheitsübung, Meditation, berühmteste Kampfkunst des alten China. Die weltweit verbreiteteste Tai Chi Chuan-Übungsform ist eine Kurzform mit 24 Bildern, die sogenannte „Peking-Form“, da diese Übungsfolge 1956 in Peking kreiert und zur offiziellen „Staatsform“ ernannt wurde. Die „24er-Peking-Form 2008“ ist eine Erweiterung dieser Abfolge um wichtige Aspekte aus der alten Zeit. In diesem Seminar wird die „24er-Peking-Form 2008“ in der Ausführung mit einem Ball (oder einer Holzkugel) gelehrt sowie zuvor Grundübungen behandelt, die den Umgang mit diesem Übungsgerät vertraut machen. Das Üben im Tai Chi Chuan mit einem Ball, sei es ein gewöhnlicher Ball, eine Kugel aus Holz oder anderem Material, ist besonders ansprechend. Und wenn dann noch die Übungen mit größeren, schwereren Kugeln oder Bällen ausgeführt werden, sind diese zudem ein wahres Kraft- und Fitnesstraining!

Sehnen- und Knochen-Qigong. Dieses Qigong ist eine Abfolge systematischer Ganzkörperbewegungen. Es ist eigens für Erwachsene und Senioren konzipiert, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, die Lebensdauer und die Selbständigkeit im Alltag zu verbessern. Sehnen und Knochen sind wie Zwillinge, die sich gegenseitig ergänzen. Diese von Prof. Ding HongYu entwickelte Serie besteht aus 9 Übungen und ist sowohl für Einsteiger als auch geübte Teilnehmer gut geeignet.



Zeiten	Kurse vom 2. bis 6. August		
7.00-7.30 Uhr	Wassergymnastik Ellen		
9.00-9.15 Uhr	Frisch in den Morgen Ingo		
9.15-10.45 Uhr	1 „Spiel der 5 Tiere“ Andrew und Ingo	2 Basis Taiji und Qigong Hajü	3 PanGu mit Bogenschießen Andreas
	4 Säbel-Partnerform Andrew / Ingo	5 Kalligraphie Thomas	6 Augen-Qigong Andreas
	Pause von 12.45 bis 14.30 Uhr		
14.30-16.00 Uhr	7 Schnelles Tai Chi Chuan Andrew	8 Griffel- und Rückwärtsgehen-Qi Gong Ingo	
	Zeit für Tee und Kaffee		
16.30-18 Uhr	9 Die 6 heilenden Laute Hajü	10 Bogenschießen und Qigong Andreas	
	ab 18.00 Uhr Abendessen		

Zeit	Die Tageskurse am Samstag, 7. August	
9.00 -16.00 Uhr	„24er-Peking-Form 2008“ mit Ball (Kugel) Andrew und Ingo	Sehnen- und Knochen-Qigong Andreas
	Mittagspause von 12 bis 13 Uhr	

Info



Die Kurse finden von Montag, 2. August 2021, bis Freitag, 6. August 2021, statt. Die Dozenten bieten von 9.15 bis 18 Uhr ihre verschiedenen Kurse an. Am Samstag, 7. August 2021, bieten Andrew, Ingo und Andreas ihre Tageskurse „24er-Peking-Form 2008“ mit Ball (Kugel) und „Das Sehnen- und Knochen-Qigong“ an. Und 2022 sind wir vom 29. Juli bis 06. August wieder in Burghavensiel.