

## Kursleiter



**Ingo Schmitt**, geb. 1956 im Sauerland/Westf.  
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.



**Andrew Dabioch**, geb. 1959 in England, 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)



# Qigong und Taiji an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken

vom 3. bis 5. Dezember 2021  
in Butjadingen-Burhaversiel  
im AWO SANO Ferienzentrum am Deich



## Anmeldung und Info



Ferienzentrum am Deich - Nordsee  
Am Deich 39  
26969 Burhaversiel  
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

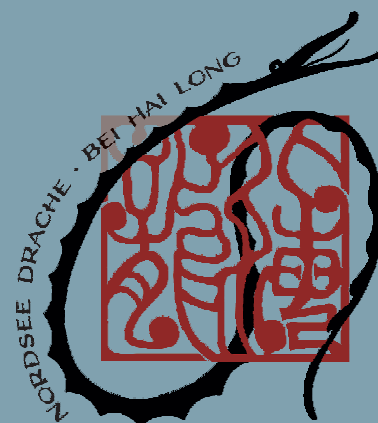


Die Seminarkosten betragen 120 Euro für Erwachsene und 50 Euro für Jugendliche bis 15 Jahre ohne Unterbringung und Verpflegung. Frühbucher erhalten 10 % Rabatt bis zum 14. November 2021.

## Unterkunft und Verpflegung



Preise pro Nacht mit Vollpension:  
Einzelzimmer 55 Euro, Doppelbettzimmer 45 Euro ab zwei Personen. Informationen über Freizeitaktivitäten in der Nähe und Fotos unserer Qigong-/Taiji-Woche im Sommer finden Sie auf der Internetseite.



Tao Academy

## Die Kurse



Das Seminarwochenende findet vom 3. bis 5. Dezember 2021 im Familienzentrum am Deich in Butjadingen-Burhaversiel an der Nordsee statt. Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm und freuen uns auf Euch!

Herzlichst Andrew und Ingo



**Wildgans-Qi Gong (Dayan Qi Gong) – die Form der Klopfmassage (Dayan Pai Da Gong)** Gelehrt wird die kurze, „kleine“ Form des Wildgans-Qi Gong, die neben den wichtigsten Grundgesten zur Einstimmung in die Spiele der großen Formen auch Klopf- und Schüttelmassage sowie Halte- und Entladungsgesten und -gebärden enthält. Eine ganz hervorragende Form zum Einstieg in das Wildgans-Qi Gong!

**Große Wildgans-Qi Gong (Dayan Qi Gong) – Zweite 64er-Form:** Gestärkt und erfrischt macht sich der Übende erneut auf den Weg zu weiteren Erkenntnissen und Erfahrungen. Die zweite Form mit wiederum 64 Bildern ist umfangreicher, länger, lebhafter, mit mutigen Schritten und Begegnungen in geschichtsträchtigen Abschnitten. Nehmen und Geben, Aufladen und Loswerden, Yin und Yang, Erde und Himmel spielen auch hier die Erkenntnis bringende Rolle. Es soll den taoistischen Mönchen des Kunlun-Gebirges, am Rande Tibets, zu verdanken sein, die mit kluger Beobachtungsgabe diese Übungen aus dem Verhalten der Großen Wildgans entwickelten. Die Große Wildgans steht in China symbolisch für Langlebigkeit. In ganz China sind vielerorts die berühmten Wildgans-Pagoden zu finden.



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

In angeleiteter Form praktizieren wir diese Übungsfolge.

## Kursplan



Die Kurse finden von Freitag, 3. Dezember, bis Sonntag, 5. Dezember 2020, statt. Freitag beginnen wir um 18 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen, um dann von 20 bis ca. 21 Uhr mit dem Zhinenggong zu starten.



Freitag: Anreise, gemeinsames Abendbrot, kleine Vorstellungsrunde und anschließendes Zhinenggong	
Zeiten	Samstag
ab 9 Uhr	Wildgans-Qi Gong (Dayan Qi Gong) – die Form der Klopfmassage (Dayan Pai Da Gong)
9.15-12.30 Uhr	Wildgans-Qi Gong (Dayan Qi Gong): Zweite 64er-Form mit Andrew und Ingo
Pause von 12.30 bis 14.30 Uhr	
14.30 bis 18.00 Uhr	Wildgans-Qi Gong (Dayan Qi Gong): Zweite 64er-Form mit Andrew und Ingo
bis 18.15 Uhr	gemeinsames Zhinenggong
Zeiten	Sonntag
ab 9 Uhr	Wildgans-Qi Gong (Dayan Qi Gong) – die Form der Klopfmassage (Dayan Pai Da Gong)
9.15-12.00 Uhr	Wildgans-Qi Gong (Dayan Qi Gong): Zweite 64er-Form mit Andrew und Ingo
Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr, anschließend gemeinsames Zhinenggong und Verabschiedung bis 14.00 Uhr	