

Tai Chi Special

Vom 29.-31.7.2022 bieten wir mit dem Tai Chi Spezial eine Extra-Veranstaltung an. Unser Thema wird in diesem Sommer die „68er-Tai Chi-Langstock-Form“ sein.

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

Preis: 160 Euro
(Frühbucher-Rabatt: 15 % bis zum 15.04.2022)

68er-Tai Chi-Langstock-Form, Grundübungen & Arbeit an der Form. Dieses „Tai Chi Special“ ist für Einsteiger und Wiederholer geeignet und kann auf Wunsch der Teilnehmer auch entsprechend dem Leistungsstand aufgeteilt werden.



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, der ihn meisterlich zu führen wusste. 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.



Carmen Hezemans, Jahrgang 1964, in eigener Praxis tätig als Heilpraktikerin für Osteopathie und TCM. Sie leitet als Dipl.-Qigong-Lehrerin (Uni Oldenburg) regelmäßig Qigong - Kurse. www.hezemans-hoffmann.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. Thomas leitet seine Kurse gemeinsam mit seiner Frau Ting Ting.



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 % Frühbucher-Rabatt bis zum 15.04.2022.

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 29. Juli bis 6. August 2022
in Butjadingen-Burhaversiel



Ingo Schmitt
Andrew Dabioch
Carmen Hezemans
Andreas Oldekamp
Thomas Franck



Die Kurse vom 1. bis 5. 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 Tigers erlernt. Auch für schon Geübte empfohlen.

2 Tai Chi Chuan & Qi Gong Grundlagen. In diesem Kurs praktizieren wir Achtsamkeitsübungen im Stehen und Gehen und beschäftigen uns mit Vorübungen zum Tai Chi. Es werden Handlungs- und Grundprinzipien vermittelt sowie Stände, Schrittfolgen und Grundbewegungsformen im Stand und im Laufen gelehrt.

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 Gesundheitsschützendes Qigong & Osteopathie. Mit Hilfe der acht Übungen des „Gesundheitsschützenden Qigong“, welche nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) einzelne Organ-Funktionskreise im Speziellen und auch in ihrer Gesamtheit ansprechen, wollen wir Blockaden lösen, Stress abbauen und Selbstheilungskräfte fördern, um so Krankheiten und Beschwer-

den vorzubeugen oder positiv zu beeinflussen. Auch in der Osteopathie gibt es Übungen zur Automobilisation der inneren Organe und Selbstbehandlungstechniken, um Blockaden zu lösen und die Eigenregulation zu aktivieren. In diesem Kurs werden solche Übungen ergänzend vorgestellt und geübt. Eigene Beschwerden können besser verstanden und mit einer persönlichen Auswahl von Übungen „behandelt“ werden. Die Ganzheitlichkeit wird aus Sicht der östlichen und westlichen Medizin erfahren.



8 32er-Tai Chi-Schwertform & Partnerübungen Das Schwert ist die berühmteste Übungswaffe im Tai Chi und begeistert insbesondere durch die Schönheit und Anmutigkeit der Bewegungsformen. Die Übungspraxis mit dem Tai Chi-Schwert entwickelt ein bewegliches Handgelenk und eine bewegliche Taille. In diesem Kurs werden sowohl Grundübungen vermittelt, die den Umgang mit dem Schwert vertraut machen, als auch die Schwertform des Yang-Systems in 32 Bildern gelehrt. Ebenfalls versuchen wir uns in grundlegenden Schwert-Partnerübungen.

9 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 Wirbelsäulengegend 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.



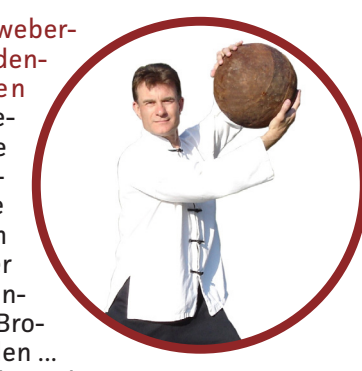
10 Bogenschießen und Qigong. Im reichhaltigen Übungsgut des Qigong gibt es viele Varianten des Bildes „den Bogen spannen“. Wir wollen dieses Bild in verschiedenen Ausführungen üben, um in den Fluss der Bewegungen zu kommen, und versuchen, die verschiedenen Qualitäten dieser Übung zu erfahren. Mit einem 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)

5 „24er-Peking-Form“ mit den „13 Tierspielen“. Meditative Leibarbeit, Grundübungen und Arbeit an der Form. Die „13 Tierspiele“ (Shi San Dan Shih) sind alte Übungen und gehen zurück auf Yang Lu-Chan, den legendären Begründer des Yang-Stil Taijiquan. Die 13 Tiere sind: Löwe, Schlange, Elster, Affe, Bär, Kröte, Drache, Kranich, Wildkatze, Tiger, Wildpferd, Hahn, Phönix. In diesem Seminar werden Grundübungen vermittelt, die mit der Charakteristik der verschiedenen Tierspiele vertraut machen. Im Formenablauf der 24 Bilder dann verwandelt sich der Übende „gedacht-gespürt“ von einem Tier ins andere.

6 Kalligraphie und mehr 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.

7 Qigong im Sitzen. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die keine Übungen im Stehen oder auf dem Boden liegend ausführen können oder möchten. Die von Professor Ding HongYu entwickelte Übungsserie mit 16 Folgen richtet sich an Menschen, die ihren Bewegungsspielraum erhalten und erweitern möchten. Die Übungen sind geeignet für zu Hause, als Pause im Büro oder sogar für unterwegs.

Die Tageskurse am 6. August 2022



15er-Tai Chi-Seidenweber-Ball(Kugel)-Form & Seidenweber-Grundübungen (Chan Ssu Jing). In diesem Seminar wird eine aus alten Überlieferungen heraus neu kreierte Ball- bzw. Kugel-Form gelehrt. Die 15 Bilder sind in 3 Abschnitte eingeteilt: Seide spinnen, Brokate weben, Kugeln rollen ... Die 15er-Tai Chi-Seidenweber-Ball(Kugel)-Form lässt die Geschichte nachempfinden von der Entdeckung der Kräfte der Yin/Yang-Seidenweber-Prinzipien an sich, bis hin zu deren Ausformung in bekannte, klassische Bilder des Tai Chi Chuan. Unterrichtet werden grundlegende Seidenweber-Übungen (Chan Ssu Jing), freihändig und mit einem Ball ausgeführt, sowie die 15er-Tai Chi-Seidenweber-Ball(Kugel)-Form.

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 achteilige 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.

Zeit	Tai Chi Special vom 29. bis 31. Juli 2022
Freitag, 19 Uhr bis Sonntag, 15 Uhr	68er-Tai Chi-Langstock-Form, Grundübungen & Arbeit an der Form Andrew und Ingo
Mittagspause von 12 bis 13 Uhr	

Zeiten	Kurse vom 1. bis 5. August 2022			
9.00-9.15 Uhr	Frisch in den Morgen Ingo			
9.15-10.45 Uhr	1 „Spiel der 5 Tiere“ Andrew	2 Tai Chi Chuan & Qi Gong Grundlagen Ingo	3 PanGu mit Bogenschießen Andreas	4 Qigong & Osteopathie Carmen
11.15-12.45 Uhr	5 „24er-Peking-Form“ mit den „13 Tierspielen“ Andrew / Ingo	6 Kalligraphie und mehr Thomas und Ting Ting	7 Qigong im Sitzen Andreas	
Pause von 12.45 bis 14.30 Uhr				
14.30-16.00 Uhr	8 32er-Tai Chi-Schwertform & Partnerübungen Andrew		9 Griffel- und Rückwärtsgehen-Qi Gong Ingo	
16-16.30 Uhr	Zeit für Tee und Kaffee			
16.30-18 Uhr	10 Bogenschießen und Qigong Andreas		11 Kalligraphie und mehr (Infos siehe Kurs 6) Thomas und Ting Ting	
ab 18.00 Uhr	Abendessen			

Zeit	Die Tageskurse am 6. August 2022	
9.00 -16.00 Uhr	15er-Tai Chi-Seidenweber-Ball-Form & Seidenweber-Grundübungen Andrew und Ingo	Augen-Qigong Andreas
Mittagspause von 12 bis 13 Uhr		

Und 2023 sind wir vom 28. Juli bis 5. August 2023 wieder in Burhaviersiel.

