

Qigong und Taiji an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken

vom 28. Juli bis 5. August 2023

in Butjadingen-Burhaversiel
im AWO SANO Ferienzentrum am Deich



Andrew Dabioch
Ingo Schmitt
Andreas Oldekamp
Carmen Hezemans



Anmeldung und Info



Ferienzentrum am Deich - Nordsee
Am Deich 39 in 26969 Burhaversiel
Tel.: (0 4733) 870
eMail: burhave@awosano-nordsee.de
www.awosano-nordsee.de

Seminar-/Kursgebühren



... **in der Woche** je Kurs 90,- € für Erwachsene und 50,- € für Jugendliche bis 15 Jahren.
... **Tagesseminare** samstags jeweils 80,- €
... **Tai Chi-Special** (Fr. bis So.) 160,- €.

15 % Frühbucher-Rabatt bis zum 15.04.2023.

Unterbringung und Verpflegung



Sonderpreise für unsere Teilnehmer pro Person:

Vollpension/Nacht: Einzelzimmer **80,-€** oder Doppelbettzimmer **55,-€** ab zwei Personen, je Person

Preise für Gäste ohne Übernachtung pro Tag:

- a) Frühstück, Mittag, Kaffee/Kuchen, Abendessen und Seminar Getränke = 40,- €
- b) Mittag, Kaffee/Kuchen, Abendessen und Seminar Getränke = 30,- €
- c) Hausnutzung und Seminar Getränke = 8,- €
- d) Mittag, Kaffee/Kuchen und Seminar Getränk samstags = 18,- €



www.scholze-design.info

Kursleiter



Andrew Dabioch,
geb. 1959 in England, Lehrmeister, Begründer und Leiter der Tao Academy und der Andrew Dabioch Video-Produktion 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,

geb. 1956 im Sauerland/Westf. Ab 1986 erlernte er von Andrew Dabioch verschiedene asiatische Kampf-, Bewegungs- und Übungskünste. Seit 1988 unterrichtet er an der Tao Academy, leitet Workshops und Seminare. 1995 erhielt er die Meister-Graduierung in der Tao Academy. Ab 2013 mit Familie ansässig in Ochsenfurt.
www.tao-academy.de



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 Qing Bo und weiteren.
www.funkenberg8.de



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



Zeit	Tai Chi-Special vom 28. bis 30. Juli 2023
Fr. 19 - 21 Uhr Sa. 10 - 18 Uhr So. 10 - 15 Uhr	Basics, 32er-Form und Partnerform mit dem Tai Chi-Handstock Andrew und Ingo
Mittagspause von 12 bis 13 Uhr sowie Tee-/Kaffee-Zeit am Sa.	

Zeiten	Kurse vom 31. Juli bis 4. August 2023			
9.00 - 9.15 Uhr	Frisch in den Morgen mit Ingo			
9.15 - 10.45 Uhr	1 „Spiel der 5 Tiere“: Der Bär Andrew	2 Tai Chi Grundl. & 8er-Jadeform Ingo	3 Qigong & Osteopathie Carmen	4 Stock- fechten für Gr. + Kl. Andreas
11.15 - 12.45 Uhr	NEU! 5 NEU! 24er-Tai Chi- Handstock-Form Andrew & Ingo	6 Wirbelsäulen- Qigong Carmen	7 Muskel/Sehnen- QG im Sitzen Andreas	
Mittagspause von 12.45 bis 14.30 Uhr				
14.30 - 16.00 Uhr	8 Wasserwellen-Qi Gong und Tide-Form Andrew	9 Rückwärtsgehen-QG (auch mit Griffel) Ingo		
Tee-/Kaffee-Zeit von 16 - 16.30 Uhr				
16.30 - 18.00 Uhr	10 Stockfechten und Qigong Andreas			
Abendessen ab 18 Uhr				

Zeit	Die Tageskurse am 5. August 2023	
10.00 - 17.00 Uhr	Fächer-Tai Chi: Kleine Fächerform, Solo-und Partner-Praxis Andrew und Ingo	Meridianuhr und der Große himmlische Kreislauf Andreas
Mittagspause von 12 bis 13 Uhr		

Und 2024 sind wir vom
26. Juli bis 3. August 2024
wieder in Burhaversiel.

Tai Chi-Special

Vom 28. - 30. Juli 2023

bieten wir mit dem Tai Chi-Special wieder eine Extra-Veranstaltung an!

Ladies and Gentlemen, passend zur Wandlungsphase "Holz" (seit Februar) beginnen wir an diesem Wochenende mit einem "Tai Chi-Handstock-Special".

Tai Chi-Handstock (gebogener Spazierstock): Basics, 32er-Form und Partnerform

Der Tai Chi-Handstock ist die „Gentleman“-Waffe des Tai Chi Chuan und findet seinen Reiz nicht nur bei erfahrenen Kampfkünstlern. Durch das geringe Gewicht ist er auch sehr gut für Anfänger geeignet sowie für Personen, die andere, schwerere Übungsgeräte nicht bevorzugen.

Der gebogene Spazierstock ist ein Übungsgerät, das auch uns modernen, westlich geprägten Menschen aus unseren kulturellen Wurzeln her bekannt ist.

In den Übungen werden Techniken und Bilder der älteren, traditionellen Kurz Waffen des Langschwertes, Säbels und Stockes in einem anmutigen Zusammenspiel vereint.

Das Üben mit dem Handstock schlägt gleichsam eine Brücke zu den alten Kampfkünsten Chinas sowie zu den Bedürfnissen des Selbstverteidigungs-Interessierten.

Zudem ist die technische Handhabung des Handstocks relativ leicht zu bewerkstelligen und das Gerät ein komfortabel mitzuführender Begleiter. Ein hochrangiger Polizei-Offizier, Mitglied des berühmtesten Instituts der chinesischen Kampfkunstgeschichte, dem "Nanking Central Kuoshu Institut" (Nanking Zhong Yang Kuoshu Kwan), der selbst eine unauffällige Waffe mitzuführen suchte, führte in den 1920ern den Handstock in das Tai Chi Chuan ein.

Wir praktizieren Grundübungen solo und mit Partner, üben an der Solo-Form, die geschichtsträchtig angelehnt an der traditionellen Schwert-Partnerform ist, der "San Tsai Tui Chien", sowie an einer kurzen Partnerform, die als "Endlosschleife" gelaufen werden kann.

Die Kurse vom 31. Juli bis 5. August

1 „Das Spiel der 5 Tiere“ (chin. Wu Chin Shi / Wu Qin Xi)

ist 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 Bären erlernt. Auch für schon Geübte empfohlen.

2 Tai Chi Qi Gong Grundlagen und 8er-Jadeform.

In diesem Kurs praktizieren wir Achtsamkeitsübungen im Stehen und Gehen, auch werden Haltungs- und Grundprinzipien vermittelt sowie Stände, Schrittfolgen und Grundbewegungsformen gelehrt. Zusätzlich erarbeiten wir uns diesmal die Tai Chi Qi Gong-8er-Jade-Form. Leicht erlernbar lässt sie sich auf kleinstem Raum mit wenig Zeitaufwand ausüben. Ein maritimes Üben mit Wasser und Wolken, Wellen und Wind, Sonne und Mond, Vögeln und standhaftem Leuchtturm ...

3 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 Beschwerden 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.

4 Stockfechten für Groß und Klein (ab 10 Jahren)

Der Stock/Stab ist die älteste Waffe der Menschheitsgeschichte. Auf allen Kontinenten wird das Kämpfen oder Fechten mit dem Stock geübt. Einige Kulturen haben im Laufe der Geschichte den Stockkampf so weit entwickelt und verfeinert, dass diese Stockführung zu einer „Kunst“ wurde.

Mit Rattan-Stöcken in drei verschiedenen Längen üben wir kurze Schlagabfolgen aus dem Taiji, Kung Fu und Escrima mit und ohne Partner. Wahrnehmungsübungen für Stab, Distanz, Kraft und Richtung helfen, dass das Üben mehr als ein „Hauen und Stechen“ wird (Leihstöcke stehen zur Verfügung).

5 Neu(!): 24er-Tai Chi-Handstock(Spazierstock)-Form

In den bekannten Ablauf der 24er-Freihand-Form wurden Anwendungen mit dem gebogenen Handstock eingesetzt. Diese Form ist eine "brandneue" Choreographie unserer Arbeiten an der 24er-Form! Der Handstock wird sowohl einhändig als auch beidhändig benutzt, mit Spitze (Fuß), gebogenem Griff (Knauf) und Schaft. Seit jeher unterstützen und schützen Handstöcke den Menschen in allen Zeiten und Kulturen und haben gestisch und symbolisch Bedeutung.

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 aber dabei das Wohlgefühl im Bereich der eigenleiblich gespürten Wirbelsäulengegend wichtig. Daher sagten die alten Chinesen auch, dass der Drachenknochen (die Wirbelsäule) das "Haus der Seele" sei.

Es werden einführende und aufbauende Übungen im Sitzen und Stehen gelehrt.

7 Qigong für Muskeln und Sehnen im Sitzen (von Prof. Zhang Guangde entwickelt)

Diese Übungen sind eine Abfolge systematischer Ganzkörperbewegungen. Sie sind eigens konzipiert worden, um die juvenilen (jugendlichen) Kräfte zu stärken. Sehnen und Knochen sind wie Zwillinge, die sich gegenseitig ergänzen. Diese Übungsserie besteht aus 9 Übungsfolgen und ist für Einsteiger und geübte Teilnehmer gut geeignet.

8 Wasserwellen-Qi Gong und Tide-Form

Die Essenz des Liu He Ba Fa Chuan und ihre Wellen... Su HuaXiang und Andreas Oldekamp brachten uns das Wasserwellen-Qi Gong in unsere Übungspraxis als Essenz des Liu He Ba Fa Chuan. Diese wollen wir üben, um dann in die bewegte Tide-Form überzugehen.

Ein schönes, entspanntes, zur Besinnung anregendes Übungsprogramm mit fließenden, verbindenden und entgrenzenden Elementen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

9 Rückwärtsgehen-Qi Gong (auch mit Griffel)

Vorwärtsgehen/-sehen/-spüren ist dem Menschen vertraut, Zeit seines Lebens ist sein Blick und Streben nach vorne gerichtet. Das Rückwärtige wurde dabei "zurückgedrängt" und entglitt ins Dunkle, Unbekannte. Über das Rückwärtsgehen-Qi Gong erschließen wir uns wieder die Weite jenen Bereichs und entdecken dabei Erstaunliches in Bewegung, Haltung und Wahrnehmung. Zudem bereiten diese Übungen viel Freude und hinterher fühlt man sich dann „deutlich anders gestellt“. Neben dem Gefühl der körperlichen Fitness und eines besseren Gleichgewichts führen die Übungen hin zu Entspannung und allgemeinem Wohlbefinden.

10 Stockfechten und Qigong

Der Stock/Stab ist die älteste Waffe der Menschheitsgeschichte. Es gibt Kulturen, die im Laufe der Geschichte das Bewegen mit dem Stock so weit entwickelt und verfeinert haben, dass das Beherrschen der Stockführung zu einer „Kunst“ wurde.

Mit Rattan-Stöcken in drei verschiedenen Längen üben wir kurze Schlagabfolgen aus dem Taiji, Kung Fu und Escrima mit und ohne Partner. Ergänzt wird das Programm durch eine Qigong-Serie mit 15 Bildern von Prof. Ding HongYu. Wahrnehmungsübungen für Stab, Distanz, Kraft und Richtung helfen, dass das Üben mehr als ein „Hauen und Stechen“ wird (Leihstöcke stehen zur Verfügung).

Die Tageskurse am 5. August 2023

Fächer-Tai Chi: Solo- und Partner-Praxis

Im Tai Chi Chuan gehört das Üben mit dem Fächer zu den schönsten Übungsmethoden dieser alten Bewegungskunst. Von Anfang an faszinieren die weit ausgreifenden, anmutigen Bewegungen sowohl den Betrachter als auch den Übenden selbst. Wir üben mit 13 Grundtechniken die sogenannte „Wilde 13“, auf der Stelle stehend und aufbauend als Abfolge mit Schritten als kurze, schöne, in sich abgeschlossene und überschaubare Tai Chi-Fächerform. Zudem praktizieren wir daraus Anwendungen mit Partner. Ein ideales Einstiegsprogramm für Anfänger und Interessierte.

Meridianuhr und der Große himmlische Kreislauf

Das Qi fließt in einem Rhythmus innerhalb eines Tages durch das gesamte Meridian-System. Es erreicht in jedem der 12 Hauptmeridiane zu einer bestimmten Zeit sein energetisches Maximum. Dies bedeutet, dass in dieser Zeit dem zugeordneten Organ besonders viel Energie zur Verfügung steht. 12 Stunden später hat das Organ und der entsprechende Meridian dann seine Ruhephase.

In diesem Kurs wird für jede Organ-/Meridianphase eine Übung unterrichtet. Es handelt sich dabei nicht um eine klassische Meridiandehnung, sondern um eine Aktivierung des Hauptmuskels, der dem jeweiligen Meridian zugeordnet ist. Der Taiji- und Qigong-Lehrer Harald Hasenöhr hat für jeden Meridianmuskel entsprechend der Zuordnung in der Kinesiologie eine Qigong-Übung aus dem System des Taiji Qigong erarbeitet und angepasst. Abgerundet werden die Übungen durch unterstützende Akupressur für jede Organphase.

