

## Seminar-/Kursgebühren

... in der Woche: Kurse **1**, **2** und **3** je 60,- €  
 Kurse **4**, **5** und **6** je 120,- €  
 Kurse **7**, **8** und **9** je 90,- €  
 35 % Ermäßigung für Jugendliche bis 18 Jahre!

... **Tagesseminar** am Samstag 90,- €

**15 % Kurs-Frühbucher-Rabatt bis zum 01.04.2024!**

Zeiten	Kurse vom 29. Juli bis 2. August 2024		
9.00 - 9.15 Uhr	Frisch in den Morgen mit Ingo		
9.15 - 10.15 Uhr	<b>1</b> Himmliche Kraft & Griffel-Kraft Andrew	<b>2</b> Yangs 13 Tierspiele Qigong Ingo	<b>3</b> Augen-Qigong Andreas
10.30 - 12.30 Uhr	<b>4</b> „24er Peking-Form“ mit dem Wanderstab Andrew	<b>5</b> „24er Peking-Form“ mit den 13 Tierspielen Ingo	<b>6</b> Meridianuhr & gr. himmlischer Kreislauf Andreas
Mittagspause von 12.30 bis 14.30 Uhr			
14.30 - 16.00 Uhr	<b>7</b> „Spiel der 5 Tiere“ nach Hua Tuo: Der Hirsch Andrew	<b>8</b> Wirbelsäulen-Qigong ohne und mit dem Tai Chi-Griffel/Zepfer Ingo	
Tee-/Kaffee-Zeit von 16 - 16.30 Uhr			
16.30 - 18.00 Uhr	<b>9</b> Klopfmassage / Aktive Entgiftung mit Qigong Andreas		
Abendessen ab 18 Uhr			

Zeit	Das Seminar am 3. August 2024
10.00 - 17.00 Uhr	<b>10</b> „24er-Peking-Form 2008“ mit dem Handstock(Spazierstock) Andrew und Ingo
Mittagspause von 12.30 bis ca. 13.15 Uhr	

## Der Veranstaltungsort

### Aktiv- & Wohlfühlhotel Heikenberg

Hotel-Restaurant mit Panoramablick und Dachterrasse  
 Angeboten wird gegen Gebühr ein großes Wellness-, Aktiv-, Freizeit- & Kneipp-Programm sowie Wellness-, Kneipp-, Kosmetik- und Ayurvedabehandlungen ...

### Die Schwimmbad- & Saunanutzung ist kostenfrei!

Regionale Schlemmerkost, leichte Vital-, vegetarische Kost sowie Vollwertkost ... (weiteres bitte im Hotel erfragen)

[www.heikenberg.de](http://www.heikenberg.de)



## Unterbringung und Verpflegung vom 28.07. - 03.08.2024

### Sonderpreise für unsere Teilnehmer pro Person:

Frühstücks- & Abendbuffet / 6 Nächte  
 inkl. vegetarischem Mittags-Eintopf, Seminar Getränke  
 Einzelzimmer **533,-€** oder  
 Doppelbettzimmer **471,-€** (ab zwei Personen, je Pers.)

### Preise für Gäste ohne Übernachtung pro Tag:

Kaffee/Gebäck, Seminar Getränke, veg. Mittags-Eintopf,  
 Hausnutzung = **42,- €**

## Kursleiter

### 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)



### 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](http://www.tao-academy.de)



### Andreas Oldekamp

Jahrgang 1966, leitet seit 1999 die „Praxis für Bewegung und Stille“ in Kaltenkirchen. Er hat langjährige Kursleitererfahrung mit Taijiquan und Qigong-Gruppen. Ausgebildet von Foen Tjoeng Lie, Hua Xiang Su, Jian Guiyan, Lena Du Hong, Sui Qing Bo und weiteren.



[www.verein-fuer-bewegung-und-stille.de](http://www.verein-fuer-bewegung-und-stille.de)

## Anmeldung und Info

Verein für Bewegung und Stille e.V.  
 Abteilung Kolibri Seminare Nord  
 Funkenberg 8  
 24568 Kaltenkirchen  
 Tel.: 04191 - 87 33 817 · eMail: [info@verein-bus.de](mailto:info@verein-bus.de)

# Qigong und Taiji im Harz

Ankommen, mitmachen, auftanken

**vom 28. Juli bis 3. August 2024**

in Bad Lauterberg  
 im Kneipp-Bund Hotel  
 aktiv & gesund



Andrew Dabioch  
 Ingo Schmitt  
 Andreas Oldekamp



## Die Kurse vom 29. Juli bis 2. August



### 1 Wasser nährt Holz: "Himmliche Kraft empfangen" & Griffel-Kraft-Übungen

Wir üben zunächst freihändig im Sitzen auf einem Stuhl: Übungen, die harmonisieren, aufbauen und "happy" machen, gehen dann über in den Stand zu Kraft-Übungen mit dem Griffel. Dieser wird gedrückt und gezogen, gequetscht und geschraubt, gehalten und bewegt, auf dass das Element Holz in dieser Wandlungsphase in unsere Muskeln und Sehnen eindringen kann und wir zu neuer Blüte gelangen. Ein Programm, das sofort entspannt und für die Zukunft stark macht!



### 2 "13 Tierspiele" nach Yang, Lu-Chan

Die "13 Tierspiele" (Shi San Dan Shih) sind alte Übungen, die zurückgehen auf Yang, Lu-Chan, dem legendären Begründer des Yang-Stil Tai Chi Chuan. Die 13 Tiere sind: Löwe, Schlange, Elster, Affe, Bär, Kröte, Drache, Kranich, Wildkatze, Tiger, Wildpferd, Hahn, Phönix. In diesen von alther überlieferten Sequenzen finden sich gemeinsame Elemente aus dem Tai Chi Chuan, Hsing-I Chuan und Pa Kua Chang mit langsamen und auch dynamischeren Bewegungen.



Es werden alle Tiere analog der "24er-Peking-Form 2008/10" mit den "13 Tierspielen" eingeübt, so dass im darauf folgenden Kurs die bereits bekannten Tiere in der fortschreitenden Abfolge erfahren werden.

### 3 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.

### 4 "24er-Peking-Form 2008" mit Kurzstock/Wanderstab

Der 128 cm lange Wanderstab diente einst Reisenden auch als wirkungsvolle Waffe zur Selbstverteidigung. Das Holz ist stark und unbiegsam, die Übungen sind schwungvoll und sehr belebend.



Es werden Grundlagen, „Seidenweber“-Kräfte und "Entladungskraft" geübt sowie die Wanderstabform mit 24 Bildern gelehrt.

### 5 "24er-Peking-Form 2008/10" mit den "13 Tierspielen"

Die "13 Tierspiele" (Shi San Dan Shih) sind alte Übungen und gehen zurück auf Yang, Lu-Chan, dem legendären Begründer des Yang-Stil Tai Chi Chuan.



**Die 13 Tiere sind:**  
Löwe, Schlange, Elster, Affe,  
Bär, Kröte, Drache,  
Kranich, Wildkatze, Tiger,  
Wildpferd, Hahn, Phönix.

In diesem Kurs werden ebenfalls Grundübungen vermittelt, die mit der Charakteristik der verschiedenen Tierspiele vertraut machen. In dem Formenablauf der 24 Bilder verwandelt sich der Übende gedacht-gespürt von einem Tier ins andere.

### 6 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.

### 7 "Das Spiel der 5 Tiere" nach Hua Tuo: Der Hirsch



„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 Hirschen erlernt, ganz passend zu unserem ersten Auftritt im schönen Harz! Auch für schon Geübte empfohlen.

### 8 Wirbelsäulen-Qi Gong, ohne und mit dem Griffel

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 Wohlfühl 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, ohne und mit dem Zepter.

### 9 Klopfmassage / Aktive Entgiftung

In diesem Kurs werden einzelne Akupressurpunkte auf den Meridianen als Selbstmassage mit den Fingern abgeklopft.

Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der bestimmte Reizpunkte auf der Hautoberfläche stimuliert werden, um die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Es wird eine Folge aus dynamischen Klopfübungen und Qigong Bewegungen erarbeitet, mit denen der Fluss der Kräfte über die Leitbahnen angeregt und reguliert wird.

## Der Tageskurs am 3. August 2024



### 10 24er-"Peking"-Handstock(Spazierstock)-Form

In den bekannten Ablauf der 24er-Freihand-Form wurden Anwendungen mit dem gebogenen Handstock eingesetzt. Diese Form ist eine "neue" Choreografie unserer Arbeiten an der 24er-Form!

Der Handstock/Spazierstock 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.



### SAVE THE DATES:

**2024**

Advents-Akademie in Burhaversiel / Nordsee vom 06. bis zum 08. Dezember

und

**2025**

Sommer-Akademie in Bad Lauterberg vom 27. Juli bis 02. August

**Weitere Infos zum Kneipp-Hotel sowie Anreisebeschreibung ...**

[www.heikenberg.de](http://www.heikenberg.de)