

Kurs-/Seminargebühren

Kurse je 120,- € · Samstag-Seminar 90,- €
 30 % Ermäßigung für Jugendliche bis 18 Jahre!
 15 % Kurs-Frühbucher-Rabatt bis zum 15.04.2025!

Zeiten	Kurse vom 04. bis 08. August		
9.00 - 9.15	Frisch in den Morgen mit Ingo		
9.15 - 10.45	1 Himmliche Kraft empfangen Andrew	2 24er-Peking Handstock-Form Ingo	3 Herz-QG nach Prof. Zhang Andreas
11.00 - 12.30	4 Drachen-Holz QG & Griffel-Kraft-Übungen Andrew	5 Qigong für einen starken Atem Ingo	
Mittagspause von 12.30 bis 14.30 Uhr,			
14.30 - 16.00	6 „Spiel der 5 Tiere“ nach Hua Tuo: Der Kranich Andrew	7 Wirbelsäulen-QG ohne und mit dem Tai Chi-Griffel Ingo	
Tee-/Kaffee-Zeit von 16.00 - 16.30 Uhr			
16.30 - 18.00	8 Qigong für ein langes, munteres und frisches Leben Andreas		
Abendessen ab 18.00 Uhr			

Zeit	Tages-Seminar am 09. August
10.00 - 17.00 Uhr	9 „24er Peking-Form“ mit dem Kurzstock/Wanderstab Andrew und Ingo
Mittagspause von 12.30 bis ca. 13.15 Uhr	

Anmeldung und Info bitte nur über:

Verein für Bewegung und Stille e.V.
 Abteilung Kolibri Seminare Nord
 Funkenberg 8 in 24568 Kaltenkirchen
 04191 - 873 3817 · info@verein-bus.de

Unterbringung und Verpflegung

Sonderpreise für unsere Teilnehmer:

Vollpension incl. Kaffee-/Teezeit
 Einzelzimmer/ je Nacht: 99,-€ oder
 Doppelbettz./ je Nacht: 77,-€ (ab 2 Person, je Person)

Preise für Gäste ohne Übernachtung pro Tag:

- Frühstück, Mittag, Kaffee/Kuchen, Abendessen und Seminar Getränke = 43,50 €
- Mittag, Kaffee/Kuchen, Abendessen und Seminar Getränke = 35,50 €
- Hausnutzung und Seminar Getränke = 9,- €
- Mittag, Kaffee/Kuchen und Seminar Getränke zum Wochenend-Seminar = 18,- €

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



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.

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

Qigong und Taiji an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken

vom 04. bis 09. August 2025

(Anreise ab So., 03. / Abreise ggf. am 10. August)

Andrew Dabioch · Ingo Schmitt · Andreas Oldekamp

AWOSANO-Hotel in Burhaversiel / Nordsee



Welcome back to Burhaversiel

- mit Seeluft, frischem Wind, Ebbe+Flut=Wasser, Blick vom Deich und wohnen „achtern Diek“!
- mit Vollpension: Frühstück, veg. Mittagssnack, Kaffee/Tee/Kuchen und warmem Abendessen
- und wieder mit uns, dem AWOSANO-Team und den Deichschafen



Die Kurse vom 04. bis 08. August



1 Vom Sitzen in den Stand:

Wasser nährt Holz,
„Himmliche Kraft empfangen" I und II

Über das meditativ-leibliche Spüren unserer Hände, der Handherzen (Lao Gong: Arbeits-Paläste), nehmen wir mit bildhaften Gesten die fließende Kraft des Wassers auf, ganz gemäß der alten "Wandlungsphasen-Lehre": Wasser nährt Holz.

Wir praktizieren zwei Übungsreihen im Sitzen auf einem Stuhl sowie im Stehen: Übungen, die harmonisieren, aufbauen und "happy" machen.

2 24er-"Peking"-Handstock-Form

In den bekannten Ablauf der 24er-Freihand-Form wurden Anwendungen mit dem gebogenen **Handstock/Spazierstock** 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.



3 Herz-Qigong: Das Herz weit machen ...

Das Herz-Qigong nach Professor Zhang Guangde ist eine Übungsreihe aus dem medizinischen Qigong. Das Herz gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als der Kaiser der inneren Organe und spielt deshalb auch eine besondere, übergeordnete Rolle. Mit dem Herz-Qigong soll nicht nur das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden, es hat auch eine positive Wirkung auf alle anderen Organe.

Prof. Zhang Guangde wurde 1931 als Sohn einer Arztfamilie in China geboren. Er ist der Begründer des Daoyin Yangsheng Gong und kreierte in den letzten Jahren viele Übungsformen, deren Beson-

derheit darin besteht, dass diese Methoden die epidemiologischen Erkenntnisse mit den Grundkonzepten der TCM und der Qigong-Praxis verbinden. Das Herz-Qigong besteht aus acht Übungen, die die Durchlässigkeit der Meridiane verbessern, die Qi-Stagnation und Blutstauung beseitigen und die Harmonie von Yin und Yang fördern.

4 "Holz" ins Zentrum setzen:

"Drachen-Holz Qigong & Griffel-Kraft-Übungen"

Geboren im Jahr des Drachen widmen sich in 2025 (Jahr der Schlange/Wandlungsphase "Holz") Drache & Schlange gemeinsam den Übungsformen des "Drachen-Holz Qigong", ausgeführt mit einem 128 cm langen Wanderstab aus Eichenholz, einst Mönchen und Reisenden ein vielseitiger Begleiter.

Mit einfachen Übungen und ausgreifenden Bewegungen, die das leibliche "Recken und Strecken, Ausdehnen und Weitmachen" unseres "Drachenknochens" (Wirbelsäule) unterstützen, richten wir uns auf, werden standfest für das Leben, gehen dann über zu ...

Kraft-Übungen mit dem Griffel:

Der vielseitige und beliebte "Handschmeichler" wird gedrückt und gezogen, gequetscht und geschraubt, gehalten und bewegt, auf dass das Element "Holz" in unsere Muskeln und Sehnen eindringen kann und wir zu voller Blüte gelangen. Ein Programm, das uns stark macht!

5 Qigong für einen kräftigen & starken Atem

In diesem Kurs werden Übungen zur Kräftigung und Stärkung des Atems im Stehen und Sitzen zum Themenkreis "Lunge" durchgeführt, die für jeden geeignet sind. Die Wirkungen werden unmittelbar am eigenen Leibe erfahren als weitend, erfrischend und belebend.

Bäume sind die Lungen der Erde - alle Bäume sind uns Lehrer! Wir starten mit Übungen aus dem Baum-Qi Gong, die uns aufrecht, biegsam und fest verwurzelt werden lassen, gehen dann über in eine Übungsreihe zum Themenkreis "Lunge", die aufgrund der 2019 ausgebrochenen Corona-Pandemie entwickelt wurde.

6 "Das Spiel der 5 Tiere": Der Kranich



„Das Spiel der 5 Tiere“ (Wu Chin Shi / Wu Qin Xi) ist eine der ältesten Qigong - 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, ahmt der Übende das jeweilige Tier (Kranich, Affe, Tiger, Bär, Hirsch) nach und erfährt, erspürt dessen Kraft, Eigenart und das "Wesen".

Es werden Schritte, Handhaltungen, Mimik, Augenspiele, Atmung und das Kreisgehen der Tiere angeleitet und eingeübt sowie im Speziellen das Spiel des Kranichs, des himmlischen Sommervogels, erlernt, ganz passend in diesem "Jahr der Schlange", denn der Legende nach soll das Tai Chi Chuan aus der Beobachtung eines Kampfes zwischen einem Kranich und einer Schlange entstanden sein!

7 Wirbelsäulen-QG, auch 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 (Griffel).

8 Qigong für ein langes, munteres und frisches Leben

Diese Qigong-Serie von Prof. Ding HongYu besteht aus 16 Bildern, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden können. Sie entstanden aus seiner eigenen Erfahrung des Älterwerdens und des Umgangs damit und den Vorteilen einer aktiven Gesundheitspflege. Ergänzt hat er diese Serie um ein Set kleiner

Vorbereitungs- und Aufwärmmassagen, um 18 Qigongübungen im Liegen und ein Set von grundlegenden Akupressurpunkt-Massagen. In diesem Kurs sollen alle Komponenten unterrichtet werden, so dass es ein rundes und abwechslungsreiches Üben wird.

Der Tageskurs am 09. August 2025



9 "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.



A
N
R
E
I
S
E

SAVE THE DATES
Burhaverviel / Nordsee

2025 - Advents-Akademie
Do., 04. bis So., 07. Dezember

2026 Sommer-Akademie