

Jetzt den **15% Frühbucher-Rabatt** für Kurse & Seminar **bis zum 15. März 2026** sichern:

- mit tollem Frühstück, veganer Mittagssuppe, Kaffee/Tee/Kuchen und 2 Grill-Abenden
- wohnen im beans parc hotel jade, üben beim WSSV e.V. Wilhelmshaven
- und ... mit Seeluft, frischem Wind, einzigartigem Südstrand, Museen, Theater u.v.m.!

## Kurs-/Seminargebühren

**Wochen-Kurse je 120,- €**

**Samstag-Seminar 90,- €**

30 % Ermäßigung für Jugendliche bis 18 Jahre!

15 % Kurs-Frühbucher-Rabatt bis zum 15.03.2026!

## 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](mailto:info@verein-bus.de)

## Unterbringung und Verpflegung

### Sonderpreise für unsere Teilnehmer:

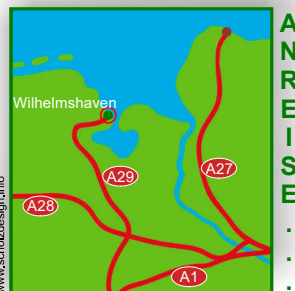
Einzelzimmer/ je Nacht: **88,-€** oder

Doppelbettzimmer / je Nacht: **72,-€** (ab 2 Personen, je Person)

Frühstück, vegane Mittagssuppe mit Brötchen, Tee/Kaffee, Kuchen, Trinkwasser, 2 Grillabende

### Preise für Teilnehmer, ohne Übernachtung pro Tag :

- Vegane Mittagssuppe mit Brötchen, Tee/Kaffee, Kuchen, 2 Grillabende und Trinkwasser = **27,- €**
- Vegane Mittagssuppe mit Brötchen, Tee/Kaffee, Kuchen und Trinkwasser = **13,- €**
- Nutzungspauschale-WSSV** (inkl. Umkleiden, Toiletten, Duschen) bei keiner weiteren Buchung, aber inkl. Trinkwasser = **3,- €**
- Zum **Wochenend-Seminar** vegane Mittagssuppe mit Brötchen, Tee/Kaffee, Kuchen und Trinkwasser = **13,- €**



*Beans Parc Hotel Jade und Frühstückscafé*

*Marktstraße 159*

*26382 Wilhelmshaven*

<http://www.beans-parc.com/>

oder

*Wohnmobil-Stellplatz direkt am WSSV:*

<https://nautimo.de/wohnmobilhaven/>

### Wilhelmshaven · Kultur & Sehenswürdigkeiten:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelmshaven#Kultur\\_und\\_Sehensw%C3%BCrdigkeiten](https://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelmshaven#Kultur_und_Sehensw%C3%BCrdigkeiten)



<https://www.wilhelmshaven-touristik.de/>

# Qigong und Taiji an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken

**vom 20. bis 25. Juli 2026**

(Anreise ab So., 19. / Abreise ggf. am So. 26. Juli)

Andrew Dabioch · Ingo Schmitt · Andreas Oldekamp

Monika Schrader & Elke Hüpeden



## Die Kurse vom 20. bis 24. Juli

### 1 Sitzender Baum & Feuer des (Ver)Stehens: „Holz nährt Feuer“ - „Ergieße Qi von oben herab“

In dieser sanften, das Spüren betonenden Qigong-Einheit verbinden wir bewegte Ruhe und lebendige Wandlung.

Im ersten Teil - „Sitzender Baum“ - lassen wir über die Hände und Arme einfache, schöne Gesten entstehen, die die Kraft der Wandlungsphase Holz erfahrbar machen. Die Übungen schenken Harmonie, Kraft und Freude.

Gemäß dem Prinzip „Holz nährt Feuer“ steigen wir dann vom Sitzen ins Stehen auf: von der Ruhe zur Blüte.



Der zweite Teil führt uns zu „Ergieße Qi von oben herab“ (Lift Chi Up, Pour Chi Down) – einer relativ leicht zu erlernenden Übungsfolge, einem Juwel der Medi-tationskunst, die dem Zhineng Qigong (Weisheits-Qigong) entstammt.

Diese Übung lehrt, sich „inmitten von Qi“ zu finden und die allen innewohnende Weisheit darüber spürbar zu erneuern – einer Flamme gleich, die sich immer wieder aufs Neue entzündet.

### 2 Tai Chi Chuan-Freihandform, Yang-Stil 1. Teil: „Die Erde“

Der Kunst des Tai Chi Chuan liegt das Erlernen und Praktizieren von Formen zugrunde, den so genannten "Schattenboxübungen".

Die hier gelehrt Übungsfolge "Die Erde" entstammt der langen Freihandform des alten Yang-Systems nach Yang, Cheng-Fu, welche in die 3 Abschnitte, "Erde", "Himmel" und "Mensch" aufgeteilt ist. Die lange 108er Freihandform umfasst insgesamt 38 sich teils wiederholende Bewegungsbilder, davon entfallen allein 14 auf die „Erde“.

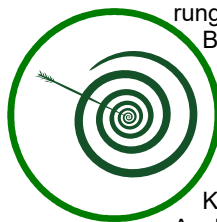
Die Betonung der Übungen liegt auf weite, fließende Bewegungen, durch die das Tai Chi Chuan im Westen so berühmt wurde.

Zum tieferen Verständnis des Tai Chi Chuan werden zu Grundübungen und Formarbeit auch Übungsbilder in der Anwendung des Tai Chi Chuan im Sinne als Kampfkunst betrachtet.



### 3 ShèJiàn - 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 die verschiedenen Qualitäten dieser Übung erfahren.



Das Üben der „stehenden Säule“ (Zhanzhuang) soll uns helfen, die optimale Körperstruktur zu gewinnen.

Auch auf Übungen für die Augen wird in diesem Qigong sehr viel Wert gelegt. Die Übungsreihe besteht aus 12 Figuren.

**In diesem Kurs wird kein Bogen genutzt !!!**

### 4 Miao Dao Si Lu und Partnerübungen

Wir üben grundlegende Techniken mit dem Miao Dao, dem Kornblatt-Säbel, dem „wilden Bruder“ des traditionellen Säbels. Aufbauend arbeiten wir mit den Vier Reihen des Miao Dao (Miao Dao Si Lu) aus dem Nanking Central Kuoshu Institut (Nanking Zhongyang Kuoshu Kwan, 1928–1948), dem bedeutendsten Institut der chin. Kampfkunstgeschichte.



Ergänzend übertragen wir ausgewählte Gesten und Bewegungsprinzipien in das „Vogelschwanzfassen“ aus dem Tai Chi Chuan, dem berühmtesten Bild dieser Übungskunst. Diese werden in Line-, Square- und Star-Pattern praktiziert.

Im meditativen Rückzug - einwerdend mit dem Miao Dao - besinnen wir uns auf Haltung und Orientierung im Spiegel der Fünf Wandlungsphasen (Wu Shin), um uns zentriert und geklärt den Partnerübungen zuzuwenden.

### 5 Muskel/Sehnen-Qi Gong

Diese Gesundheitsübungen sind eine Abfolge systematischer Ganzkörperbewegungen. Sie sind eigens konzipiert worden um den Alterungsprozess zu verlangsamen.



Sehnen und Knochen sind wie Zwillinge, die sich gegenseitig ergänzen.

In diesem Kurs wird eine stehende Übungsreihe mit 9 Folgen von Prof. Ding Hong Yu unterrichtet. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch geübte Teilnehmer geeignet.

### 6 Schlangen-Stab-Qigong

Der Stab ist ein altes Symbol der heilenden Mitte - der Verbindung zwischen Himmel und Erde - und die Schlange Sinnbild der Lebenskraft des Menschen.



Die Übungen des Schlangen-Stab-Qigong richten uns auf, entfalten uns zu voller Größe, fördern Beweglichkeit und Geschmeidigkeit und stärken, was oft unbeachtet bleibt.

### 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 auf das Wohlfühl im Bereich der eigenleiblich gespürten Wirbelsäulengegend zu achten.



Die alten Chinesen betrachteten den Drachenknochen (unsere Wirbelsäule) aus gutem Grund auch als das "Haus der Seele".

Es werden einführende und aufbauende Übungen im Sitzen und Stehen gelehrt, ohne und mit dem Zepter (Griffel).

### 8 Die 5 Elemente-Form/Wandlungsphasen

Diese kurze Form, auch „Kleine Harmonie“ genannt, besteht aus nur fünf Bewegungen und basiert auf der Theorie der "Fünf Elemente": Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall, die sich in ihrer Wirkung stärken oder schwächen können.



Diese Form ist leicht zu erlernen und wir werden sie in mehreren Varianten üben:

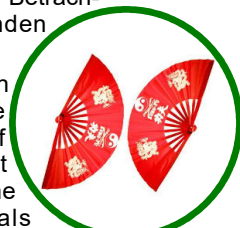
mit dem Griffel/Heilholz, in Kombination mit den heilenden Lauten und als Farbmeditation.

### 9 Fächer-Tai Chi - die "Wilde 13": Solo- & Partnerform

Im Tai Chi 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.

Gelehrt und geübt werden 13 Grundtechniken, die sogenannte „Wilde 13“, auf der Stelle stehend und mit Schritten als kurze, schöne Solo-Fächerform und als Partnerform.



## Der Tageskurse am 25. Juli 2026

### 10 Kleine-Tai Chi-Speerform

Eine der Kategorien der altchinesischen Übungswaffen sind die Langwaffen, zu denen der Speer (Lanze) gehört. Der Speer gilt als „König“ der Langwaffen.

Er besteht aus einem Körper, einem Fußstück, einer Spitze mit Schaft und einem Büschel.

Der Schaft des „Speer-Kopfes“ ist hohl, mit einem Loch versehen und enthält eine kleine Stahlkugel. Hierdurch lässt sich, bei entsprechender Führung des Speeres und richtigem Entladungsfokus beim Fa-Jing, ein magisch tönendes Pfeifen und Rasseln entlocken.

Mit diesem Übungsprogramm lernt der Tai Chi-Interessierte den „tanzenden Speer“ des Tai Chi kennen und mit ihm das Spiel mit den Kräften der Wandlungsphase „Feuer“.



### 11 Meditatives Bogenschießen nach Qigong-Prinzipien

Mit einem Bogen in der Hand werden wir uns die wesentlichen Aspekte des traditionellen Bogenschießens erarbeiten, ohne technische Hilfsmittel, wie z. B. eine Zielhilfe (Visier).

Es kommen Prinzipien des Qigong zur Anwendung: Verwurzelung, Aufgerichtet sein, aus der Mitte heraus, Anspannen, Loslassen. Es ist ein Treffen ohne zu zielen! Wir schießen mit Recurvebögen unterschiedlicher Stärke. Keine Voraussetzungen erforderlich.

**Leihbögen stehen zur Verfügung!**



## Seminarort: WSSV Sportforum 30, 26386 Wilhelmshaven

Zeiten	Kurse vom 20. bis 24. Juli		
9.00 - 9.15 Uhr	Frisch in den Morgen mit Ingo		
9.15 - 10.45 Uhr	<div>1</div> <div>Sitzender Baum &amp; Feuer d. (Ver)Stehens</div> <div>Andrew</div>	<div>2</div> <div>Tai Chi Chuan, 1. Teil „Die Erde“</div> <div>Ingo</div>	<div>3</div> <div>ShèJiàn-Qigong</div> <div>Andreas</div>
11.00 - 12.30 Uhr	<div>4</div> <div>Miao Dao Si Lu und Partnerübungen</div> <div>Andrew &amp; Ingo</div>		<div>5</div> <div>Muskel/Sehnen-Qigong</div> <div>Andreas</div>
Mittagspause von 12.30 bis 13.30 Uhr			
13.30 - 15.00 Uhr	<div>6</div> <div>Schlangen-Stab-Qigong</div> <div>Andrew</div>	<div>7</div> <div>Wirbelsäulen-Qigong, auch mit dem Griffel</div> <div>Ingo</div>	<div>8</div> <div>Die 5 Elemente-Form / Wandlungsphasen</div> <div>Andreas</div>
Tee-/Kaffee-Pause von 15.00 bis 15.30 Uhr			
15.30 - 17.00 Uhr	<div>9</div> <div>Fächer-Tai Chi - die "Wilde 13": Solo- &amp; Partnerform</div> <div>Elke &amp; Monika</div>		
Grill-Abende, Di. & Do. <b>ab 19.30 Uhr</b> im beans parc hotel jade			

Zeit	Tages-Seminare am 25. Juli
10.00 - 17.00 Uhr	<b>10</b> <b>„Kleine“-Tai Chi-Speerform</b> Andrew und Ingo
10.00 - 17.00 Uhr	<b>11</b> <b>Meditatives Bogenschießen nach Qigong-Prinzipien</b> Andreas
<b>Mittagspause von 12.30 bis ca. 13.15 Uhr</b> <b>Tee-/Kaffeepause von 15.15 bis ca. 15.45 Uhr</b>	

## Kursleiter

### Andrew Dabioch

Geb. 1959 in England, Lehrmeister, Begründer und Leiter der TaoAcademy 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 und wirkte von Beginn an bei der Andrew Dabioch Videoproduktion mit.

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

### Andreas Oldekamp



Jahrgang 1966, leitet seit 1999 Kurse 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)

### Monika Schrader



### Elke Hüpeden

Monika Schrader (geb. 1953), beide im "Jahr der Schlange"

Elke Hüpeden (geb. 1966), geboren, haben seit 1992 bzw. 2008 von Andrew Dabioch und Ingo Schmitt Tai Chi Chuan und Qi Gong erlernt und unterrichten diese Künste seit vielen Jahren an der TaoAcademy in Wilhelmshaven.

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