



# Taiji und Qigong im Elsass

20. bis 23. Juni 2019 (Fronleichnam) in Sewen, Hotel des Vosges

---

*» Das Schicksal der Völker wird von der Art ihrer Ernährung bestimmt [...]. Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist.« Brillat-Savarin*

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755 - 1826) war ein französischer Schriftsteller und einer der bedeutendsten Gastrosophen. Im „Hotel des Vosges“ (Logis de France, 3 Sterne) handeln Jean-Michel und Nathalie Kieffer nach dieser Devise und verbinden die elsässische Küchen-Tradition mit der Perfektion der Haute Cuisine, erworben bei Paul Bocuse.

Aber die exzellente Küche ist nur ein Grund, dass wir immer wieder gern unsere Taiji- und Qigongkurse im Hotel des Vosges veranstalten: Uns stehen zwei Räume im Hotel zur Verfügung: ein schöner heller Saal und ein Seminarraum; am wohlthuendsten ist jedoch das Üben auf der großen Liegewiese unter Bäumen am Bach.

Wir bieten fünf Kurse an, die individuell miteinander kombiniert werden können, gleichermaßen für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse in Taiji und Qigong.

## **EL 19.1**

### **Dao-Übungen (FriederAnders: AtemtypQigong® und LebenstorQigong®)**

Die Dao-Übungen sind leicht zu erlernen, weil sie, anders als die Taiji-Form, im Stehen praktiziert werden und in sich doch das Potential der ständigen Vertiefung enthalten. Die „Dao-Übungen“ können mit wenig Zeitaufwand einzeln, in Abschnitte zusammengefasst oder als ganze Folge im Alltag praktiziert werden. Das besondere Potential für jede/n Teilnehmer/in liegt in unserer Berücksichtigung des individuellen Atemtyps. Zusammen mit dem in der Taiji Akademie entwickelte LebenstorQigong® sind beide ein Weg zur „ureigenen Lebenskraft“.

**Lehrbuch zum Kurs:** Frieder Anders, Judith Hechler, Innere Kraft durch AtemtypQigong, 2019 (im Kurs mit 15 % Rabatt erhältlich).

**Vorkenntnisse:** Keine. Für Einsteiger/innen geeignet.

**Kursdauer:** Donnerstag, 20.06.2019, 16:00 Uhr bis Sonntag, 23.06.2019, 10:00 Uhr (Kursende nach dem Mittagessen).

**Kurszeiten:** Fr., Sa., So. 9:00 –10:00 Uhr / Do., Fr., Sa. 16:00 –17:00 Uhr

**Kursgebühr:** 180 €

**EL 19.2****Säbel für Beginner und Fortgeschrittene**

Parallel zu EL 19.1

Im Taiji gibt es drei Waffen: Schwert, Säbel und langer Stock.

Schwerer als das Schwert, ist das Element des Säbels Metall, sein Symbol der Tiger. Die Säbel-Form ist kürzer als die Schwert-Form und wird noch schneller ausgeführt. Dadurch werden die Bewegungen bestimmter und direkter;

anstelle des schwebenden Tanzes mit dem Schwert findet nun wirbelnde Rotation mit großem körperlichem Einsatz statt, der den Nachteil der einen Schneide des Säbels durch äußere Agilität ausgleichen muss.

**Vorkenntnisse:** Gute Kenntnisse der Form (Säbel-Beginner) oder Kenntnis der Säbel-Form

**Kursdauer:** Donnerstag, 20.06.2019, 16:00 Uhr bis Sonntag, 23.06.2019, 10:00 Uhr (Kursende nach dem Mittagessen).

**Kurszeiten:** Fr., Sa., So. 09:00 –10:00 Uhr / Do., Fr., Sa. 16:00 –17:00 Uhr

**Kursgebühr:** 180 €

**EL 19.3****Taiji-Kurzform: Einführung in die atemtypgerechte Atmung im Taiji**

Anhand der Kurzform wird zu den beiden grundsätzlichen Arten der Atmung für Einatmer und Ausatmer angeleitet und praktisch erfahren, was „wahre Atmung“ in Qigong und Taiji bedeutet.

Alle, die die Kurzform erlernt haben, sind angesprochen und diejenigen, die Kenntnis der Form Teil 1 haben, können diese vor Ort erlernen.

**Vorkenntnisse:** Kurzform oder Form Teil 1

**Kursdauer:** Donnerstag, 20.06.2019, 17:00 Uhr bis Sonntag, 23.06.2019, 11:00 Uhr (Kursende nach dem Mittagessen).

**Kurszeiten:** Fr., Sa., So. 10:00 –11:00 Uhr / Do., Fr., Sa. 17:00 –18:00 Uhr

**Kursgebühr:** 180 € (DVD mit der Kurzform inklusive)

**EL 19.4****Taiji-Einsteiger - Einführung in die Taiji Form**

Parallel zu EL 19.3

Es werden die ersten vier Grundformen der Taiji Form unterrichtet. Eine gute Gelegenheit, die Wirkungen von Taiji intensiv zu erfahren. Informationen, über die Möglichkeit zum Weiterlernen in Frankfurt, werden am Kursende mitgeteilt.

**Vorkenntnisse:** Keine erforderlich**Kursdauer:** Donnerstag, 20.06.2019, 17:00 Uhr bis Sonntag, 23.06.2019, 11:00 Uhr (Kursende nach dem Mittagessen).**Kurszeiten:** Fr., Sa., So. 10:00 –11:00 Uhr / Do., Fr., Sa. 17:00 –18:00 Uhr**Kursgebühr:** 180 €**EL 19.5****Kampfkunst-Anwendungen der Form – Die Taiji-Fightingform (T.1)**

Alle Bewegungen der Form enthalten in sich mehrere Möglichkeiten der Anwendung. Ihre Grundbedeutung wird in der Partnerübung Fighting-Form vermittelt. Exemplarisch an einzelnen Bewegungen wird das Prinzip von Taiji als Innerer Kampfkunst eingeübt – ohne Härte und Schwäche.

**Vorkenntnisse:** Voraussetzung Form Teil 2**Kursdauer:** Donnerstag, 20.06.2019, 18:00 Uhr bis Sonntag, 23.06.2019, 12:00 Uhr (Kursende nach dem Mittagessen).**Kurszeiten:** Fr., Sa., So. 11:00 –12:00 Uhr / Do., Fr., Sa. 18:00 –19:00 Uhr**Kursgebühr:** 180 €**Lehrer**

Großmeister Frieder Anders und Mitarbeiter/innen. Zusätzlich bieten wir täglich kostenfrei eine morgendliche Zen-Meditation mit dem autorisierten Zen-Lehrer und Taiji-Meister Klaus Vorpahl an. (Änderungen vorbehalten).



Zwischen den einzelnen Kursen gibt es jeweils eine kurze Pause von einigen Minuten, so dass sich das Ende des letzten Kurses entsprechend nach hinten verschiebt.

**Bitte Kleidung für Taiji und Qigong für innen und draußen mitnehmen.**

## Taiji und Qigong im Elsass

20. bis 23. Juni 2019 in Sewen, Hotel des Vosges

Informationen zu Unterkunft, Kosten und Organisation

### **Kursgebühren:**

**Bei Belegung mehrerer Kurse gelten folgende Rabatte:**

2 Kurse 345,- €, 3 Kurse 505,- €

### **Frühzahlerpreis April 2019:**

1 Kurs 170,- €, 2 Kurse 335,- €, 3 Kurse 490,- €

**Zahlungen:** Bitte überweisen Sie die Kursgebühren auf das unten genannte Konto. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von € 100 fällig. Anmeldeschluss ist der 10.05.2019.

**Stornofristen:** Bei Absagen nach dem 10.5. berechnen wir 10% des Gesamtbetrags (Kursgebühr und Hotelkosten), wenn sich kein/e Ersatzteilnehmer/in findet.

### **Bankverbindung:**

Frieder Anders,

Kto 61 000 17251 Frankfurter Voba BLZ 501 900 00

IBAN DE03 5019 0000 6100 0172 51

**Anreise per Auto:** An- und Abreise erfolgen individuell.

Mitfahrgelegenheiten organisieren wir gerne in der Akademie.

**Anreise per Bahn:** Von Mulhouse nach Cernay per Bahn, dann mit dem Bus (30 km) nach Sewen, Dauer ca. zwei Stunden. Wenn Sie uns rechtzeitig Bescheid sagen, holt Sie jemand in Cernay ab.

**Adresse:** Hotel Restaurant des Vosges,

Frankreich, Vogesen, F 68290 Sewen, [www.hoteldesvosges.com](http://www.hoteldesvosges.com) sewen

**Unterkunft:** Die Hotels »Logis de France« sind bekannt für ihre meist ländliche Tradition, Charme und Flair – eben »Hotels mit menschlichem Antlitz«. Die Zimmer sind mit Dusche, WC, Telefon und Sat-TV einfach, aber komfortabel ausgestattet, dazu gibt es einen Wellnessbereich (Sauna, Hamam und Jacuzzi) mit direktem Zugang zur Wiese am Bach. Sewen liegt ca. 500 m hoch, es hat Wander- und Radwege; zwei Seen bieten Erholung zwischen den Kursen.

**Anmeldung:** Über die Akademie, da wir Sonderpreise für unsere Gruppe ausgehandelt haben.

**Hotelkosten:** Die Hotelkosten begleichen Sie bitte direkt vor Ort.

Übernachtung / Vollpension im Doppelzimmer: 95,- € / Person und Tag,

Übernachtung/Vollpension im Einzelzimmer: 115,- €/Tag

Vollpension: Frühstück, Mittag- und Abendessen exkl. Getränke.

Gerne können Sie den Aufenthalt vor- oder nachher um ein paar Tage verlängern.



**taiji akademie**  
SCHULE DER INNEREN KRAFT

**Bitte beachten:** Bei Anmeldung für ein Doppelzimmer geben Sie bitte an, ob ein französisches Bett oder zwei Einzelbetten gewünscht werden. Da die Anzahl der Zimmer begrenzt ist, werden bei Vollbelegung Teilnehmende in benachbarten Hotels oder Unterkünften untergebracht. Die Mahlzeiten nehmen aber alle gemeinsam im Hotel des Vosges ein.

**Weitere Informationen zu Unterkunft, Kosten und Organisation:** [www.taijiakademie.de/elsass](http://www.taijiakademie.de/elsass)