

Taiji und Qigong im Elsass

11. bis 14. Juni 2020 (Fronleichnam) in Sewen, Hotel des Vosges

Zum zehnten Mal im Jubiläumsjahr ›40 Jahre Taiji Akademie‹

Es sind nun 10 Jahre, seit wir das erste Mal mit einem Seminar im Hotel des Vosges waren – einem idealen Ort für Taiji und Qigong. Uns steht ein schöner heller Saal zur Verfügung; am wohlthuendsten ist jedoch das Üben auf der großen Liegewiese unter Bäumen am Bach.

Dazu die exzellente Küche von M. Kieffer, der seine Erfahrungen bei Paul Bocuse aufs glücklichste mit der kulinarischen Tradition des Elsass verbindet und die aufmerksame Betreuung durch Mme. Kieffer.

Im Jubiläumsjahr nun öffnen wir unsere Kurse zum ersten Mal auch für Praktizierende anderer Stile und Schulen. Wir bieten drei Kurse an, die individuell miteinander kombiniert werden können, gleichermaßen für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse in Taiji und Qigong.

EL 20.1

LebenstorQigong®

LebenstorQigong® ist der ›Zwilling‹ des Inneren Taiji und entstand aus der Übertragung von dessen Prinzipien auf Qigong. LebenstorQigong® entwickelt wie jenes auch Innere Kraft, wenn auch nicht mit dem Ziel, sie in der Kampfkunst einzusetzen. Innere Kraft entsteht durch die Realisierung der Zugspannung der Fasziensbahnen und Aktivierung einer bestimmten Art des Atmens, angeregt durch ›Schaukeln‹ des Beckens unterhalb des Mingmen, zwischen dem zweiten und dem dritten Lendenwirbel gelegen.

Die Konfuzianer sprachen vom Mingmen als dem Taiji des Mikrokosmos Körper, die Daoisten nannten es »die Schlucht des geheimnisvollen Ursprungs«. Im Ming Men ist die ursprüngliche Vitalität des Menschen verankert, die über die Lebensdauer entscheidet.

Ergänzt und aufgelockert wird das intensive Stehen durch Dao-Übungen.

Lehrbuch zum Kurs: Frieder Anders, Das Qi verwurzeln, Kristkeitz Verlag 2020 (28 Euro, im Kurs erhältlich).

Vorkenntnisse: Keine.

Kursdauer: Donnerstag, 11.06.2020, 16:00 Uhr bis Sonntag, 14.06.2019, 10:00 Uhr (Kursende nach dem Mittagessen).

Kurszeiten: Do., 16.00 – 17.00, Fr., Sa., So. 9:00 – 9.50 Uhr / Fr., Sa. 17:00 – 17:50 Uhr

Kursgebühr: 160 Euro

EL 20.2

Innere Kraft und Push Hands

Drei Unterrichtsstunden vermitteln Geheimnisse des single-push hands, und drei Einheiten führen in den Gebrauch der Inneren Kraft ein und zeigen den Einsatz von Atem und Spiralbewegungen, geführt vom Geist.

Vorkenntnisse: Taiji

Kursdauer: Donnerstag, 11.06.2020, 17:15 Uhr bis Sonntag, 14.06.2020, 11:00 Uhr (Kursende nach dem Mittagessen).

Kurszeiten: Do. 17.15 – 18.15, Fr., Sa., So. 10:00 – 10.50 Uhr / Fr., Sa. 17:00 – 17:50 Uhr

Kursgebühr: 160 Euro

EL 20.3

Langer Stock

Der lange Stock (über 2m lang) ist die berühmteste Taiji-Waffe gewesen. Er symbolisiert den Drachen: Meisterlich geführt fährt er, von Qi getrieben, wie ein Drache durch die Lüfte. Wir üben mit einem Stock von ca. 1,80 m Länge. Stöcke sind vorhanden und können nach dem Seminar erworben werden (12 Euro). Vorhandene Stöcke nach Möglichkeit bitte mitbringen.

Vorkenntnisse: Taiji

Kursdauer: Donnerstag, 11.06.2019, 18:30 Uhr bis Sonntag, 14.06.2019, 11:50 Uhr (Kursende nach dem Mittagessen).

Kurszeiten: Do. 18.30 – 19.30, Fr., Sa., So. 11:00 – 11:50 Uhr / Fr., Sa. 18:00 – 18:50 Uhr

Kursgebühr: 160 Euro

Ablauf

Donnerstag, 11.06.2020

15:00–16:00 Uhr	Anreise, Begrüßungskaffee
17:00–17:00 Uhr	EL 20.1 (LebenstorQigong®)
17:15–18:15 Uhr	EL 20.2 (Innere Kraft und Push Hands)
18:30–19:30 Uhr	EL 20.3 (Langer Stock)
20:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 12.06. – Samstag 13.06.2020

07:30–08:00 Uhr	Sitzmeditation
08:00–09:00 Uhr	Frühstück
09:00–09:50 Uhr	EL 20.1
10:00–10:50 Uhr	EL 20.2
11:00–11:50 Uhr	EL 20.3
12:30 Uhr	Mittagessen
16:00–16:50 Uhr	EL 20.1
17:00–17:50 Uhr	EL 20.2
18:00–18:50 Uhr	EL 20.3
19:30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 14.06.2020

07:30–08:00 Uhr	Sitzmeditation
08:00–09:00 Uhr	Frühstück
09:00–09:50 Uhr	EL 20.1
10:00–10:50 Uhr	EL 20.2
11:00–11:50 Uhr	EL 20.3
12:30 Uhr	Mittagessen
Abreise	

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.

Sonstiges

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

Informationen zu Unterkunft, Kosten und Organisation

Kursgebühren:

Bei Belegung mehrerer Kurse gelten folgende Rabatte:

2 Kurse 310 Euro, 3 Kurse 465 Euro

Frühzahlerpreis April 2020:

1 Kurs 150 Euro, 2 Kurse 300 Euro, 3 Kurse 450 Euro

Zahlungen: Bitte überweisen Sie die Kursgebühren auf das unten genannte Konto. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 100 Euro fällig. Anmeldeschluss ist der 10.05.2020.

Stornofristen: Bei Absagen nach dem 10.05.2020. 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 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 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: Wir haben für unsere Gruppe Sonderpreise ausgehandelt, **Anmeldung bitte selbst vornehmen – Stichwort »Taiji-Seminar 11.–14. Juni 2020«**

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.

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