

Haus Ebersberg 2020

29. Mai bis 1. Juni 2020 (Pfingsten), Bad Zwesten

Intensiv-Seminar

für Taiji-Kursleiter/innen, Lehrer/innen und besonders Interessierte,
AtemtypTaiji und AtemtypQigong mit Meister Frieder Anders und Mitarbeiter/-innen,
Zen-Meditation mit Taiji-Meister Klaus Vorpahl, autorisierter Zen-Lehrer.

Das Haus Ebersberg – »Zauberberg und Kleinod«. Ein im Jugendstil liebevoll restauriertes Kulturdenkmal am Rande des Nationalparks Kellerwald Edersee. Inmitten eines 15 000 m² großen Parks mit altem Baumbestand bietet es Ruhe, Erholung, Wohlgefühl und Inspiration.

Kursübersicht & Kosten

Taijiform: Halsspirale

Die Halsspirale ist das letzte ›Verbindungsstück‹ der Spiralbewegungen zwischen Erde und Himmel, sozusagen die Pforte der Körperspiralen zum Himmel. In der Yin-Yang-Dynamik der Bewegungen ermöglicht sie außerdem den Einsatz der Inneren Kraft, als würde man einen Bogen spannen.

LebenstorQigong®

Das Zusammenwirken von Beinspiralen, Armspiralen aus dem ›Schaukeln‹ um das Lebenstor *Ming Men* in der Lendenwirbelsäule herum lässt den wahren Atem und die Innere Kraft entstehen.

Yigong

›Yi‹, der Geist, im Sinne von Intentionalität und Entschlusskraft, wird gestärkt, indem Yigong die Blockaden in Armen und Nacken auflöst, damit Qi den Scheitel erreichen kann.

Partnerübungen: Fighting Form

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.

Langer Stock

Der lange Stock (über 2 m lang) ist die berühmteste Taiji-Waffe gewesen. Er symbolisiert den Drachen: Meisterlich geführt fährt er, von Qi getrieben, wie ein Drachen 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.

Abendveranstaltungen:

(Leitung Meister Frieder Anders)

Freitag 29.05.2020, 20:00–22:00 Uhr und

Samstag 30.05.2020, 20:00–22:00 Uhr: **Vorträge von Tao Lü, chinesischer Arzt und Heilpraktiker**

Sonntag 31.05.2020, 20:00 Uhr: **Meisterschüler-Ernennung Yuriy Bogdanov und Dardo Lessmann**

Ablauf

Freitag, 29.05.2020

Anreise

16:00 – 17:30 Uhr: Form Teil 1

17:40 – 19:00 Uhr: Langer Stock

19:30 Uhr: Abendessen

20:00 Uhr: Abendveranstaltung

Samstag, 30.05.2020

07:15 Uhr: Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl

08:00 Uhr: Frühstück

09:00 – 09:30 Uhr: Yigong und LebenstorQigong lunar
(für alle)

09:30 – 10:45 Uhr: Form Teil 2,1

10:55 – 12:00 Uhr: Langer Stock

12:30 Uhr: Mittagessen

16:00 – 16:30 Uhr: Yigong und LebenstorQigong solar
(für alle)

16:40 – 17:50 Langer Stock

18:00 – 19:00 Uhr: Fighting Form

19:30 Uhr: Abendessen

20:00 Uhr: Abendveranstaltung

Sonntag, 31.05.2020

07:15 Uhr: Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl

08:00 Uhr: Frühstück

09:00 – 09:30 Uhr: Yigong und LebenstorQigong lunar
(für alle)

09:30 – 10:45 Uhr: Form Teil 2,2

10:55 – 12:00 Uhr: Langer Stock

12:30 Uhr: Mittagessen

16:00 – 16:30 Uhr: Yigong und LebenstorQigong solar
(für alle)

16:40 – 17:50 Uhr: Langer Stock

18:00 – 19:00 Uhr: Fighting Form

19:30 Uhr: Abendessen

20:00 Uhr: Abendveranstaltung ›Meisterschüler‹

Montag, 01.06.2020

07:15 Uhr: Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl

08:00 Uhr: Frühstück

09:00 – 10:45 Uhr: Form Teil 3

10:55 – 12:00 Uhr: Langer Stock

12:30 Uhr: Mittagessen

Abreise

**Insgesamt 6 Übungseinheiten à 3 Std. (18 Std.) +
4 Std. Abendveranstaltungen 460 Euro (ohne
Hotelkosten, ohne An- und Abreisekosten)**

Änderungen vorbehalten!

Hotelkosten

3 Übernachtungen inkl. Vollpension,

Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen (o. Getränke)

Frühstück: 08:00 Uhr

Mittagessen: 12:30 Uhr Abendessen: 19:30 Uhr

Einzelzimmer: 267 €

Doppelzimmer: 237 € (p.P.)

3-Bettzimmer: 213 € (p.P.)

Einzelzimmer (Dusche und WC auf dem Gang): 222 €

Doppelzimmer (Dusche und WC auf dem Gang):

210 € (p.P.)

Wohnmobil, Zelt oder Schlafräum: 165 € (p.P.)

Tagespauschale ohne Übernachtung und Verpflegung:

12 € (p.P.)

Tagespauschale mit Vollpension für Gäste, die nicht im

Haus übernachten: 53 € (p.P.)

An- und Abreisekosten nicht enthalten

**Die Zimmer bitte direkt im Haus Ebersberg buchen:
www.haus-ebersberg.de**

www.taijiakademie.de/das-angebot/kursleiter-undlehrausbildung/haus-ebersberg.html