tai chi academy
YOUR BREATH YOUR POWER

Haus Ebersberg 2027

14. bis 17. Mai 2027 (Pfingsten) in Bad Zwesten

Intensiv-Seminar

- Für Tai-Chi-Kursleiter/innen, Lehrer/innen und besonders Interessierte.
- Atemtyp-Tai-Chi und AtemtypQigong mit Meister Frieder Anders, Meisterin Sibel Cirsi, Meister Dardo Lessmann und Meisterschülerin Marion Hartung.

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

Meister Frieders Sechs Punkte für Atemtyp-Tai-Chi (MF-6)

Der sechste Punkt ›Atem – solare und lunare Atemenergetik‹ | Yi • Qi • Jin • Atemtyp-Logik
Bezug zu Yang Changfu: Punkte 6 und 10.

Der Atemtyp steuert, wie Yi, Qi und Jin zusammenwirken, also wie die Vorstellungkraft Yi die innere Kraft führt. Solare und lunare Atemenergetik unterscheiden sich in Führung, Kraftentfaltung und Ganzkörperkraft. Der Atemtyp gibt die innere Logik vor, die entscheidet, wie Kraft entsteht, fließt und sich ausdrückt.

Übungen im Sitzen, Stehen (LebenstorQigong®) und die Form ermöglichen durch systematischen Aufbau die Erfahrung und Entwicklung der Atemtyp-Logik.

Übungen im Sitzen
Du entdeckst deinen ›wahren Atem‹, der entsteht, wenn du die beiden Seiten des Atems verbindest. Denn Atmung hat einen Doppelcharakter: Einerseits geht sie von selbst und andererseits kann sie willkürlich gesteuert werden.

Dieser ›Wahre Atem‹, wie er im alten China genannt wurde, vereint den Doppelcharakter der Atmung zwischen den Polen ›Sein‹ und ›Tun‹.

LebenstorQigong®
Duch das Zusammenwirken von Beinspiralen, Armspiralen aus dem ›Schaukeln‹ unterhalb des Lebenstors Ming Men in der Lendenwirbelsäule herum, entwickelst du den wahren Atem und die innere Kraft im Zusammenspiel von Yin und Yang.

Form
Die Energetische Yin Yang Form regelt das Zusammenspiel der Atemphasen, wie sie verbunden – aber auch unterbrochen werden. In den Pausen zwischen beiden, die nach Atemtyp verschieden sind, liegt der Höhepunkt deiner inneren Kraft.

Partnertests machen dieses Zusammenspiel praktisch erfahrbar.

Fächer
Abschluss der Form und Vertiefung

(Bitte Fächer* mitbringen – und Waffen, wer üben möchte.)

*Lehrer*innen: Marion, Sibel, Dardo*

Neben dem Langstock, dem Säbel, dem Schwert, dem Speer, der Hellebarde und dem Kurzstock ist der Fächer eine traditionelle Waffe im Tai-Chi.

Der Fächer ist eine besonders schöne Waffe (die nicht unbedingt nur von Frauen geführt und oft als verborgene Waffe getragen wird), mit der verborgene Angriffs- und Verteidigungstechniken praktiziert werden. Der Fächer verbindet die Schwungtechniken des Säbels mit den Schneide- und Stoßtechniken des Schwertes. Und so verwundert es uns nicht zu hören, dass der klassische Kampf-Fächer nicht aus Bambus oder Plastik gefertigt ist, sondern aus Metall (Stahl).

Eine Besonderheit beim Tai-Chi-Fächer ist das Knallen, mit dem der Fächer geöffnet wird. Durch das plötzliche Auf- und Zuschlagen des Fächers können Überraschungseffekte und Finten generiert werden.

Zum Erlernen der Form eignet sich der komfortable Bambus- oder PVC-Fächer.

*Bitte besorgen: z.B. bei
https://www.amazon.de/dp/B01LYLKJ0M?ref=cm_sw_r_cso_em_apin_dp_DX9TDM10BRFW0EH4CHX7&ref_=cm_sw_r_cso_em_apin_dp_DX9TDM10BRFW0EH4CHX7&social_share=cm_sw_r_cso_em_apin_dp_DX9TDM10BRFW0EH4CHX7&th=1

Zur Not besorgt Dardo Fächer: info@taiji-wolkentor.de.

In den Pausen ist Gelegenheit, andere Waffen zu üben.

Abendveranstaltungen

Freitag, 14. Mai 2027, 20.00 – 22.00 Uhr
Vortrag *NN*
Thema: Atmen

Samstag, 15. Mai 2027, 20.00 – 22.00 Uhr
Erfahrungsaustausch

tai chi academy
YOUR BREATH YOUR POWER

Ablauf

Freitag, 14. Mai 2027

Anreise
16.00 – 17.15 Uhr: Übungen im Sitzen/LebenstorQigong®
17.30 – 18.20 Uhr: Fächer
19.00 Uhr: Abendessen

Samstag, 15. Mai 2027

07.15 Uhr: Meditation
08.00 Uhr: Frühstück
09.00 – 09.45 Uhr: Übungen im Sitzen/LebenstorQigong®
09.45 – 10.45 Uhr: Form
10.55 – 12.00 Uhr: Fächer
12.30 Uhr: Mittagessen
15.30 – 16.00 Uhr: LebenstorQigong®
16.10 – 17.15 Form
17.30 – 18.30 Uhr: Fächer. Waffen: freies Üben unter Anleitung Marion/Sibel/Dardo
19.00 Uhr: Abendessen
20.00 Uhr: Abendveranstaltung

Sonntag, 16. Mai 2027

07.15 Uhr: Meditation
08.00 Uhr: Frühstück
09.00 – 09.45 Uhr: Übungen im Sitzen/LebenstorQigong®
09.45 – 10.45 Uhr: Form
10.55 – 12.00 Uhr: Fächer
12.30 Uhr: Mittagessen
15.30 – 16.00 Uhr: LebenstorQigong®
16.10 – 17.15 Form
17.30 – 18.30 Uhr: Fächer. Waffen: freies Üben unter Anleitung Marion/Sibel/Dardo
19.00 Uhr: Abendessen

Montag, 17. Mai 2027

07:15 Uhr: Meditation
08:00 Uhr: Frühstück
09:00 – 10:45 Uhr: LebenstorQigong ®, Form
10:55 – 12:00 Uhr: Fächer
12.00 Abschluss
12:30 Uhr: Mittagessen
Abreise

Irrtum und Änderungen vorbehalten!

Kursgebühr

Insgesamt 6 Übungseinheiten à 3 Std. (18 Std.) + 4 Std. Abendveranstaltungen:

Teilnehmer weiterführende Lehrerausbildung:
460 Euro, Early-Bird bis 28.02.2027: 430 Euro (ohne Hotelkosten, ohne An- und Abreisekosten).
Preise sind Endpreise.

Externe:
545 Euro, Early-Bird bis 28.02.2027: 515 Euro (ohne Hotelkosten, ohne An- und Abreisekosten).
Preise sind Endpreise (inkl. 19 % Mwst.)

Hotelkosten/Zimmerpreise

3 Übernachtungen inkl. Vollpension (Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen (exkl. Getränke)).
Frühstück: 8.00 Uhr, Mittagessen 12.30, Abendessen: 19.00 Uhr.

(Alle Preise pro Person und Nacht)
Einzelzimmer mit Dusche/WC: 127 Euro
Doppelzimmer mit Dusche/WC: 117 Euro
3-Bettzimmer: 107 Euro
Einzelzimmer (Dusche/WC auf dem Gang): 112 Euro
Doppelzimmer (Dusche/WC auf dem Gang): 107 Euro
Gruppenschlafraum: 91 Euro
Eigenes Wohnmobil oder Zelt: 88 Euro

Tagespauschale mit Vollpension für Gäste, die nicht im Haus übernachten: 67 Euro
Tagespauschale ohne Übernachtung und Verpflegung: 15 Euro
Aufschlag für Diät/Allergiekost pro Person und Tag (je nach Aufwand): 14 Euro
Hund (pro Übernachtung und Tier): 12 Euro

Check-Out: 10 Uhr

Irrtum vorbehalten.

Die Zimmer bitte direkt beim Haus Ebersberg buchen.

https://www.haus-ebersberg.de
E-Mail: info@haus-ebersberg.de
Tel 05621-802-0 | Fax 05621-802-299