

2020 – Toskana im Herbst zum 32. Mal.

11. bis 18. Oktober 2020 in Bagno Vignoni, Toskana

Bitte beachten: Wegen Corona können 15 Personen im Salon zusammen Taiji machen. Das bedeutet, dass wir einen Plan B haben.

Sollte das Wetter mitspielen, wie fast immer in den letzten Jahren, können wir ohne Beschränkung draußen üben. Dann gilt das ausgeschriebene Programm.

Sollten wir drinnen üben müssen, bei mehr als 15 Teilnehmern, wird der Kurs geteilt:

Eine Gruppe von 9.00 – 10.30 Uhr und von 17.30 – 19.00 Uhr
(vorzugsweise EINEM Atemtyp zugehörig),

Eine zweite Gruppe (vorzugsweise der andere Atemtyp)
von 11.00 – 12:30 Uhr und von 16.00 – 17.30 Uhr.

Dies wird von Tag zu Tag besprochen, auch die Zeiten, z.B. ob die frühe Gruppe auch nachmittags früh dran ist.

Bei Plan B entfallen LebenstorQigong und Säbel, d.h. beide Kurse finden grundsätzlich statt.

Eine Woche Wellness für Körper und Geist mit der Taiji-Akademie – unsere Toskana-Fahrt ist Tradition seit 1988. Bagno Vignoni liegt im Orcia-Tal in der Südtoskana, circa 50 km südlich von Siena, zwischen den Weinorten Montalcino und Montepulciano, und ist ein ganz besonderer Ort: Im Zentrum sprudeln 51° C heiße Quellen aus der Erde und bilden einen grünen, dampfenden See – das ehemalige römische Thermalbad. Gesäumt wird das Becken von pittoresken Gebäuden aus dem 16. Jahrhundert. Der ganze Ort – eine Oase der Ruhe – besteht aus nur 30 bis 40 dieser Bauwerke, die vorwiegend als kleine Boutiquen oder Tavernen genutzt werden. Die Kraft und Ruhe, die von diesem einzigartigen Dorfplatz ausstrahlen, sind die beste Voraussetzung für gute Erholung und für erfolgreiches Taiji-Üben.

Unsere Unterkunft, das Albergo le Terme, wurde im Jahr 2009 komplett renoviert und bietet neben einem schönen Garten ein exklusives Wellnesscenter mit Hydromassage-Bad, Römischer Sauna mit therapeutischen Pools und einem Hauptthermalbad. In den Ruhebereichen entspannen Sie auf den Sonnenliegen und genießen einen Kräutertee. Lassen Sie sich auch mit den Schönheitsanwendungen verwöhnen: Rasulbäder, Kräuterbäder, Schlammtherapie und verschiedene Massagen.

Die Kurszeiten sind so gelegt, dass genügend Zeit bleibt, die Toskana mit ihren zahlreichen Kulturdenkmälern sowie ihren berühmten Genüssen aus Küche und Keller zu entdecken.

Kurs TOS 20.1

Energetische Yin-Yang-Form und Atem

Die EYYF strukturiert die Yin- und Yang-Phasen nach energetischen Maßstäben, im Unterschied zur ›normalen‹ Yin Yang Form, die sich an den Richtungen der Armbewegungen orientiert. Das bedeutet, dass die einzelnen Bewegungsphasen unterschiedlich lang werden: Da bei einer Yin-Phase eingeatmet wird und die Einatmer länger, die Ausatmer aber kürzer einatmen, muss das in den Bewegungen berücksichtigt werden, entsprechend in den Yang-Phasen, in den ausgeatmet wird. Die EYYF ist zudem die Basis für die Armspiralen.

Voraussetzung: ganze Form

Kursgebühr: 450 Euro (ohne Hotel)

Kurszeiten: Mo. – Sa. 9:00–10:30 Uhr und 17:30–19:00 Uhr
(Donnerstagnachmittag frei)

Frühzahlerpreis August: 430 Euro

Lehrer

Großmeister Frieder Anders und Yuriy Bogdanov, Meisterschüler.

Morgendliche Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl, autorisierter Zen-Lehrer.

Kurs TOS 20.2

LebenstorQigong® – die acht Grundpositionen

Wir üben die acht Grundpositionen einzeln, im Fluss und im Gesamtablauf. Eine gute Ergänzung zum Formkurs, um die Dynamik des Atmens zu erfahren.

Änderungen vorbehalten!

Kurszeiten:

Mo. – Sa. 10:45–11:45 Uhr (Donnerstagnachmittag frei)

Kursgebühr: 130 Euro (ohne Hotel)

Frühzahlerpreis August: 120 Euro

Lehrer:

Großmeister Frieder Anders und Yuriy Bogdanov, Meisterschüler.

Morgendliche Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl, autorisierter Zen-Lehrer.

Kurs TOS 20.3

Säbel Yin-Yang-Form

Natürlich ist auch der Ablauf der Säbel-Form in Yin-Yang-Phasen unterteilt. Diese zu beachten, klärt die einzelnen Bewegungen und ermöglicht den dynamisch fließenden Ablauf der Form, die so ihren Metall-Charakter zeigt, denn Metall ist das Element des Säbels.

Voraussetzung: Säbel-Form

Kursgebühr: 120 Euro (ohne Hotel)

Kurszeiten: Mo. – Sa. 16:00–17:00 Uhr
(Donnerstagnachmittag frei)

Frühzahlerpreis August: 110 Euro

Lehrerin:

Marion Hartung

Morgendliche Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl, autorisierter Zen-Lehrer.

Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.

Entsprechende Kleidung nicht vergessen!

Information zu Unterkunft, Kosten und Organisation

Anreise:

Sonntag, 11. Oktober 2020 (Abendessen 20:00 Uhr)

Abreise:

Sonntag, 18. Oktober 2020 (nach dem Frühstück)

Bezahlung der Kursgebühren:

200 Euro bei Anmeldung, Restzahlung bis 28. September 2020

Rücktritt:

Bis 18.09.2020 gegen Bearbeitungsgebühr von 50 Euro.
Danach nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer benannt wird.

Zahlungen:

Bitte überweisen Sie die Kursgebühren auf das unten genannte Konto.

Bankverbindung:

Frankfurter Volksbank eG
Frieder Anders
IBAN: DE03 5019 0000 6100 0172 51 | BIC: FFVBDEFF

Anreise: An- und Abreise erfolgen individuell.

Anreise per Bahn: Züge bis Florenz-Siena, ab Siena weiter mit dem Bus

Anreise per Flugzeug: Flüge bis Florenz, Bologna oder Rom; danach weiter mit Zug oder Bus.

Anreise per PKW: Mitfahrgelegenheiten können über die Taiji-Akademie organisiert werden.

Entfernungen: Florenz bis Bagno Vignoni ca. 130 km; Bologna bis Bagno Vignoni ca. 200 km.

Hotel-Information

Adresse: www.albergoleterme.it

Unterkunft: Übernachtung mit Halbpension im Hotel ›Le Terme‹;
Frühstücksbuffet, abendliches 4 Gänge-Menü inkl. Tischwein und Mineralwasser.

Anmeldung: * Gewünschte Zimmer bitte selbst buchen! *****

Die Preise für 2020 sind leider seitens des Hotels noch nicht eingegangen; sie werden wahrscheinlich gegenüber 2019 geringfügig erhöht; 2019 waren sie wie folgt:

Hotellkosten (2019): Bitte die gewünschten Zimmer im Hotel selbst buchen und die Hotellkosten vor Ort begleichen.

Übernachtung / Halbpension

Einzelzimmer: 105 Euro (Classic) 136 Euro (Superior)

Doppelzimmer: 93 Euro (Classic) 109 Euro (Superior)

Jeweils **pro Person** / inclusive Nutzung des Wellnesscenters.