

2021 – Toskana im Herbst zum 33. Mal.

10. bis 17. Oktober 2021 in Bagno Vignoni, Toskana

... schnapszählig in diesem 33. Jahr seit 1988, in dem wir die Kurse dort durchführen. (Doch, letztes Jahr zählt mit, da war die Ferienwoche nicht ausgefallen...).

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 21.1

Atmen in der Form – die Verlagerung

2020 ging es um die Armspirale, die eine wichtige Rolle bei der Atmung im Taiji spielt. Genauso wichtig für den Atem ist aber auch die Verlagerung von einem Bein aufs andere, denn jeweils eine Phase der Gewichtsverlagerung wird mit einer Atemphase verbunden. Wenn der Körper verwurzelt und entspannt aufrecht ist, wirkt das Landen in einer jeweiligen Endposition (Gewicht auf einem Bein) als Stimulus für den Atem, der dann wie von alleine fließen kann.

Damit werden wir uns dieses Jahr beschäftigen.

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 Sibel Cirsi, Meisterschülerin.

Morgendliche Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl, autorisierter Zen-Lehrer und Taiji-Meister.

Kurs TOS 21.2

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 Sibel Cirsi, Meisterschülerin.

Morgendliche Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl, autorisierter Zen-Lehrer und Taiji-Meister.

Kurs TOS 21.3

Schwert atemtypspezifisch

Bisher wurden die Atemtypen in der Schwertform nur in der Körperhaltung realisiert, mit einigen Unterschieden in der Schwertführung. Hier geht es nun darum, die atemtypspezifische Eigenart der Schwertführung zu entdecken, sie muss energetisch zur Körperhaltung passen.

Voraussetzung: Schwert-Form

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

Kursgebühr: 120 Euro (ohne Hotel)

Frühzahlerpreis August: 110 Euro

Lehrerin:

Marion Hartung und Sibel Cirsi, Meisterschülerinnen.

Morgendliche Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl, autorisierter Zen-Lehrer und Taiji-Meister.

Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.

Entsprechende Kleidung nicht vergessen!

Information zu Unterkunft, Kosten und Organisation

Anreise:

Sonntag, 10. Oktober 2021 (Abendessen 20:00 Uhr)

Abreise:

Sonntag, 17. Oktober 2021 (nach dem Frühstück)

Bezahlung der Kursgebühren:

200 Euro bei Anmeldung, Restzahlung bis 28. September 2021

Rücktritt:

Bis 18.09.2021 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: Piazza delle Sorgenti, 13, 53027 Bagno Vignoni di San Quirico d'Orcia SI, Italien,
Tel.: +39 0577 887150, E-Mail info@albergoleterme.it, 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 und die Hotelkosten vor Ort begleichen! *****

Hotelkosten (2021):

Übernachtung / Halbpension

Einzelzimmer: 106 Euro (Classic) / 150 Euro (Superior)

Doppelzimmer: 98 Euro (Classic) / 112 Euro (Superior)

Jeweils **pro Person und Nacht** / inklusive Nutzung des Wellnesscenters.