

2023 – Toskana im Herbst (im 35. Jahr)

Sonntag, 8. Oktober bis Sonntagtag, 15. Oktober 2023 in Bagno Vignoni, Toskana

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 23.1

Taiji-Form: Im Goldenen Jetzt

Jede einzelne Bewegungsform besteht aus einer Yin- und einer Yang-Phase oder setzt sich aus mehreren solcher Phasen zusammen. Die ganze Form ist wie ein Folge von Wellen, die beginnen und auslaufen. Mehr noch: Yin generiert Yang, und umgekehrt, also jede Welle bringt die folgende hervor. Das Ankommen in einer Endposition ist auch der Beginn der nächsten Bewegung, hin zur folgenden Endposition.

Das befreit die Form vom linearen ›Fortschrittsdenken‹, weil sie so als eine Folge von Bewegungen ausgeführt wird, die nirgendwo hinführen – stattdessen im *Goldenen Jetzt* verbleiben. Und zum Ausgangspunkt zurückkehren, als wäre man nie fortgewesen.

Voraussetzung: Ganze Form

Kursgebühr: 480 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Kurszeiten: Mo.–Sa. 9:00–10:30 Uhr und 17:30–19:00 Uhr
11 x 90 Minuten
(Donnerstagnachmittag frei)

Frühzahlerpreis August: 460 Euro

Lehrer/Lehrerinnen:

Meister Frieder Anders und Sibel Cirsi, Meisterschülerin
Morgendliche Zen-Meditation mit Klaus Vorpahl, autorisierter Zen-Lehrer und Taiji-Meister

Die Zusatzkurse Kurse (TOS 23.2 und TOS 23.3) sind zusätzlich zu TOS 23.1 buchbar, die Kursgebühr ist entsprechend kalkuliert. Bei evtl. Einzelteilnahme ist die Kursgebühr höher. Bitte erfragen.

Kurs TOS 23.2

Zentrumsbewegung in der Schwertform

Wie in der ›normalen‹ Form gibt es natürlich auch in der Schwertform die Zentrumsbewegung. Auf der Basis der Yin-Yang-Phasen wird das Zentrum ausgerichtet, damit immer eine Körperachse erreicht wird, die ja eine Voraussetzung für die Erlangung der Inneren Kraft ist.

Voraussetzung: Schwert-Form

Kursgebühr: 140 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Kurszeiten: Mo.–Sa. 16:00–17:00 Uhr
5 x 60 Minuten
(Donnerstagnachmittag frei)

Frühzahlerpreis August: 120 Euro

Lehrerin:

Marion Hartung, Meisterschülerin

Die Zusatzkurse Kurse (TOS 23.2 und TOS 23.3) sind zusätzlich zu TOS 23.1 buchbar, die Kursgebühr ist entsprechend kalkuliert. Bei evtl. Einzelteilnahme ist die Kursgebühr höher. Bitte erfragen.

Kurs TOS 23.3 Fächerform

Neben Schwert, Säbel und langem Stock ist der Fächer ebenfalls eine traditionelle Waffe im Taiji, die allerdings schwächer ist als die anderen. Diese Schwäche muss durch Technik, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen ausgeglichen werden.

Wenn der Fächer geöffnet wird, ertönt ein Knallen. Dieses Knallen dient der Ablenkung und Einschüchterung des Gegners, verhindert aber auch eigenes ›Eindösen‹.

Voraussetzung: Ganze Form

Kursgebühr: 140 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Kurszeiten: Mo.–Sa. 11.45–12.45 Uhr

Frühzahlerpreis August: 120 Euro

6 x 60 Minuten plus 5 x Üben mit Marion 15.00–15.45 Uhr
(Dienstagnachmittag frei)

Bitte Fächer besorgen, z.B. hier: https://www.taichi-shop.info/Tai-Chi-Uebungsfaecher_1

Lehrerin:

Marion Hartung, Meisterschülerin

Die Zusatzkurse Kurse (TOS 23.2 und TOS 23.3) sind zusätzlich zu TOS 23.1 buchbar, die Kursgebühr ist entsprechend kalkuliert. Bei evtl. Einzelteilnahme ist die Kursgebühr höher. Bitte erfragen.

**Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.
Bitte an entsprechende Kleidung denken!**

Information zu Unterkunft, Kosten und Organisation

Anreise:

Sonntag, 8. Oktober 2023 (Abendessen 20.00 Uhr)

Abreise:

Sonntag, 15. Oktober 2023 (nach dem Frühstück)

Bezahlung der Kursgebühren:

200 Euro bei Anmeldung, Restzahlung bis 15. September 2023

Rücktritt:

Bis 20. September 2023 gegen eine 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 (Stichwort Taiji) bitte selbst buchen und die Hotelkosten vor Ort begleichen! ***

Hotelkosten (2023)

Übernachtung / Halbpension (Preise jeweils **pro Person und Nacht** (inklusive Nutzung des Wellnesscenters)

Standard

(Zimmer No. 106, 108, 115, 116)

Einzelzimmer (max. 3): 128 Euro

Doppelzimmer/Einzelnutzung (max. 5): 160 Euro

Doppelzimmer: 120 Euro

Classic

(Zimmer No. 231, 232, 233, 237)

Doppelzimmer/Einzelnutzung (max. 5): 175 Euro

Doppelzimmer: 130 Euro

Superior

(Zimmer No. 104, 109, 110, 111, 114, 118, 220, 222, 223, 224, 227, 228, 229, 236, 339, 340, 341, 342, 343)

Doppelzimmer/Einzelnutzung (max. 5): 181 Euro

Doppelzimmer: 142 Euro