

27.

TAIJIQUAN UND QIGONG SOMMERAKADEMIE

5. – 25. Juli 2021 | **Alterode Harz**



INHALT

Dozentinnen und Dozenten	4
Kursbeschreibung 1. Woche	5
Kursbeschreibung 2. Woche	10
Kursbeschreibung 3. Woche	17
Offene freie Angebote	24
Kurspakete	25
Programmübersicht	26
Kursort	32
Übernachtung und Verpflegung	33
Anreise	34
Teilnahme mit Kindern	34
Anmeldung und Bankverbindung	35
Wichtige Rufnummern	35
Kosten Einzelkurse	37
Anmeldeformular	39

Bildnachweis

Titel, Anja Tiggesmeier, S. 2 Peter Frank, übrige: Archive der Dozentinnen und Dozenten.

LIEBE TAIJIQUAN- UND QIGONG-INTERESSIERTE,

willkommen zur 27. Taijiquan- und Qigong-Sommerakademie in Sachsen-Anhalt. In diesem Jahr erwarten dich wieder drei Wochen voller interessanter Lern- und Erfahrungsangebote aus dem Taijiquan, Liuhe bafa und Qigong. Die insgesamt 49 Kurse werden angeleitet von Dozentinnen und Dozenten aus Europa und China und wenden sich sowohl an Einsteiger als auch Erfahrene.

Neben Altbewährtem aus den Lehrsystemen von Huang Sheng Shyan, Tian Liyang und Ma Tsun Kuen mit stilübergreifenden Basis- und Partnerübungen wird es auch interessante Qigong-Angebote geben wie etwa das Chan Si Gong, Lungen-Qigong, Kranich-Qigong und Neidan Gong oder die acht Alltagsübungen. Ich freue mich, dass in diesem Jahr Ruth Arens neu als Qigong-Expertin dabei ist.

Meister Huaxiang Su aus Guangzhou hat sich in Deutschland mit Liuhe bafa einen Namen gemacht und gilt auch als Koryphäe im Chen-Stil Taijiquan. Wir hoffen sehr, dass es diesmal mit der Einreise klappt. Weitere Kurse, tiefer in den Chen-Stil einzutauchen, ermöglicht uns Nabil Ranné, der ebenfalls international bekannt und dieses Jahr erstmals dabei ist. Die Kurse mit Partnerarbeit, die im letzten Jahr ausfallen mussten, möchten wir gern in diesem Jahr nachholen. Wer Interesse daran hat, beachte bitte die Angebote von Nabil Ranné, Roland von Loefen, Hella Ebel, Epi van de Pol und Martin Neumann. Alle KollegInnen haben inzwischen Erfahrungen gesammelt, die Übungen ggf. an die C-Regeln anzupassen.

An Waffenformen werden in den drei Wochen der Doppelsäbel (Nabil Ranné), das Wudang-Schwert (Birte Timmsen), der Stock (Roland von Loefen), der Speer (Epi van de Pol), der Spazierstock (Epi van de Pol) und der Fächer (Sonja Blank) angeboten.

Wer gern mal in ein anderes System ganzheitlicher Körperarbeit hineinschnuppern will, wird vielleicht fündig bei Yoga für den Rücken, der Yoga Fußarbeit und Pranayama.

Bei der Sommerakademie kannst du dich auch in anderen Künsten erproben. Wie wäre es mit intuitiven Malen? Eine erfahrene und ermutigende Fachfrau wird dir zur Seite stehen.

Ich wünsche viel Spaß beim Studieren des Programms und hoffe, dass die Mischung von anspruchsvollem Training und lebendigem, spielerischem Lernen dich anspricht und etwas für dich dabei ist.

Sonja Blank



DOZENTINNEN UND DOZENTEN

ANNE KATRIN ALBRECHT Kunsttherapeutin, Textildesignerin und Lehrerin für Taijiquan in Warsleben

RUTH ARENS Über 30 Jahre asiatische Philosophie und Bewegungs- und Kampfkünste. Sie besitzt den 4. Dan im koreanischen Shinson Hapkido und leitet eine Kampfkunstschule in Bremen.
www.gelassendurchdentag.de

BETTINA BLANK Zertifizierte Jivamukti-Yoga-Lehrerin und Heilerziehungspflegerin in Berlin, derzeit weiterführende Ausbildung bei Peace Yoga Berlin-Jivamukti Yoga School. Während langer Aufenthalte in Indien und Südostasien tauchte sie tiefer in die östliche Philosophie und den spirituellen Hintergrund von Yoga ein.

SONJA BLANK Lehrerin für Taijiquan und Qigong in Hessen und überregional, Leiterin der Sommerakademie

ANGELA COOPER MBA www.qi.at, zertifizierte IQTÖ-Qigong-Ausbilderin, Dipl. Tanz-Pädagogin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. TCM-Energetikerin, Dipl. Kinesiologin, Leiterin der Qigong Akademie Cooper

HELLA EBEL Lehrerin und anerkannte Ausbilderin für Taijiquan international mit eigener Schule in Osnabrück trainiert und unterrichtet im Yang-Stil in der Tradition von Meister Huang Sheng-Shyan, einem Schüler von Cheng Man Ching. Sie ist langjährige Assistentin von Wee Kee Jin (Neuseeland) und von ihm autorisierte Lehrerin für Fujian White Crane.

SUSANNE HAINBACH war als Arzthelferin und medizin. Dokumentarin über 20 Jahre im Krankenhauswesen tätig. Unterrichtet hauptberuflich seit 2003 Taijiquan und Qigong.

UWE MARKL Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Arzt für Akupunktur, Lehrer für Taijiquan, ausgebildet im Yang- und Chen-Stil und seit 2013 durch Huaxiang Su zertifizierter Lehrer für Liuhe bafa. Derzeit Qigong-Ausbildung im Nei Yang Gong unter Prof. Liu Ya Fei.

MARTIN NEUMANN Musiker und Lehrer für Ma Tsun Kuen Taijiquan und Qigong im DAOzentrum Berlin

SÖREN PHILIPZIK Sportlehrer, Sporttherapeut, TCM Therapeut, Qigong Ausbilder (BVTQ, DDQT & SGQT) in Baden-Württemberg, 30 Jahre Erfahrung in Taiji, Qigong und Inneren Kampfkünste

NABIL RANNÉ promovierter Sportwissenschaftler, Autor, Ausbildungsleiter beim Chen-Stil Taijiquan Netzwerk Deutschland (CTND). Als direkter Schüler von Chen Yu unterrichtet Nabil Ranné in der 12. Generation der Gründerfamilie des Chen Taijiquan. Er unterrichtet in seiner Berliner Schule und in vielen nationalen und internationalen Workshops.

HUAXIANG SU aus Guangzhou, China, ständiges Vorstandsmitglied der Taijiquan & Wushu Research Association Guangzhou. Er war mehrmals Mitglied des Wettkampfteams der Provinz Guangdong. Er unterrichtet Chen- und Yangstil-Taijiquan und Taiji-Schwert und ist eine Kapazität in Tuishou (Pushhands) sowie in Taiji-Anwendungen.

BIRTE TIMMSEN Lehrerin für Taijiquan und Qigong. 16. Generation der Wudang Xuanwu Pai-Tradition. Meisterschülerin von Meister Tian Liyang.

EPI VAN DE POL Homöopath, Heilpraktiker, Dozent für Taijiquan in Hilversum, NL, Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan und Qigong Federation of Europe).

ROLAND VON LOEFEN zertifizierter Lehrer nach Wee Kee Jin im Huang- System, Begründer des Internationalen Push Hands Treffens in Haßfurt am Main, internationaler Unterricht im Huang Sheng Shyan-System nach Wee Kee Jin.

MARIANNE WEGENER Seit 1991 Leitung der WuChi-Schule für Tai Chi und Qigong in Prien am Chiemsee, Ausbilderin für medizinisches Qigong, Körpertherapeutin der TCM, Tuina, Meridian-Shiatsu, Meditation. Ausbildung in körperorientierter Gestalttherapie in ZIST Penzberg, Sie spezialisierte sich auf Körpertherapien bei Bluthochdruck, Tinnitus und Stresskrankheiten.

DAS KURSANGEBOT

Die Sommerakademie bietet für Einsteiger die Möglichkeit, sich mit der Vielfalt des Taijiquan und Qigong vertraut zu machen. Unterrichtende finden hier ein umfangreiches Spektrum an Fortbildungsmöglichkeiten. In der Regel sind die Kurse wie folgt gekennzeichnet.

A geeignet für Einsteiger mit wenig oder keiner Taiji- oder Qigong-Erfahrung
F geeignet für Fortgeschrittene

ERSTE WOCHE: 05. – 11. JULI 2021

1-01 DIE DYNAMIK DES TAI CHI CHUAN

F

Im Tai Chi Chuan üben wir größtmögliche Schnelligkeit, nur eben zuallermeist langsam. Dabei sind die Bewegungen der Formen des Tai Chi Chuan nicht langsam im eigentlichen Sinne, sondern entschleunigt, zeitlupenhaft. Deshalb ist das Bewusstsein für die natürliche Dynamik der Schnelligkeit im Tai Chi Chuan grundlegend. In diesem Kurs erfährst du den Zusammenhang von Ausrichtung und Schwerkraft sowie von Zentrierung und Fliehkraft. Hinzu kommen flexible Schritte. Dies alles bietet Freiheit, ohne die Grundprinzipien des Tai Chi Chuan zu verlassen. Mehr noch die Informationen der Dynamik fließen zurück in die entschleunigte Form. Aber Vorsicht: Dieser Kurs kann dein Tai Chi Chuan grundlegend verändern!



Dozent: Martin Neumann

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

1-02 TAI CHI BASISARBEIT: TAI CHI TSAO

A+F

Die sechs Übungen der Tai Chi Tsao (太极操) sind die Basisübungen des Ma Tsun Kuen Stils. In diesem stiloffenen Kurs wird es anhand dieser Übungen um die Entwicklung der Taiji-Qualitäten (Ausrichtung und Sinken, Unterscheiden und Zusammenspiel von Yin und Yang, Bewegen aus der Mitte heraus, Elastizität der Bewegung) und der Vorstellungskraft (Yi意) gehen. Der Kurs bietet ausreichend Raum, die Wirksamkeit dieser „Inneren Arbeit“ in den Tsao für die Gesundheit und Kampfkunst zu hinterfragen und ist als einführender und vertiefender Kurs geeignet. Neu in diesem Jahr wird das Wechselspiel zwischen den Tsao und einem Set von Schwungübungen sein, die sowohl den Einstieg in die Tsao erleichtern als auch eine nachhaltige Vertiefung bieten.

Dozent: Martin Neumann

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr



1-03 TUI SHOU MIT SCHRITTEN

F

Die Tui Shō Praxis beginnt meist über viele Jahre im Stehen (Dìng Bù 定步) und bleibt gar in dieser Übungsform. Diese Methode des Am-Ort-Bleibens unterstützt die unmittelbare Neutralisation der einwirkenden Kraft und die Orientierung in die Vertikale. Beim Übergang zum „gehenden“ Tui Shō (Huó Bù 活定) wird diese Fähigkeit um Schritte erweitert, die gleichzeitig neutralisieren und mich in eine günstige Position bringen. Wir gehen von einigen Pattern aus dem Ma Tsun Kuen Stil aus und übertragen diese Bewegungsmuster auf eine freie Arbeit mit Schritten. So entsteht „Schritt für Schritt“ die Grundlage für das freie Spiel Sǎn Shōu 散手.

Dozent: Martin Neumann
5 x 1,5 Stunden

14.30- 16.00 Uhr

1-04 ACHT ALLTAGSÜBUNGEN

A+F



Mit den acht Alltagsübungen kräftigst du deine Muskeln, tankst Kraft, hältst deine Faszien geschmeidig und deinen Körper fit und beweglich. Die Übungen sind keine Qigong-Figuren, sondern Aktivierungs- und Dehnungsübungen: Sie formen deinen Körper so, dass du anschließend vom Qigong besonders intensiv profitierst. Die Form basiert auf dem Wissen der TCM, insbesondere der Meridianlehre, aber auch der Kampfkünste. Du übst die 8 Alltagsübungen am besten gleich in der Früh, um deinen Körper perfekt auf Qigong vorzubereiten und energiegeladen in den Tag zu starten.

Dozentin: Angela Cooper
7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

1-05 FÜNF-ELEMENTE-GLÜCKSZYKLUS

A+F

Der Fünf-Elemente-Glückszyklus ist eine ausgesprochen einfache, kleine, aber sehr wirkungsvolle Qigong-Form, die wichtige Akupressurpunkte anspricht, Yin und Yang ausgleicht, die 12 Hauptmeridiane harmonisiert und die fünf Elemente verbindet. Mit dieser Form kannst du in wenigen Minuten entspannen, Lebensfreude tanken, dein Qi, deine Lebenskraft, aufbauen und so energiegeladen deinen Tag genießen.

Dozentin: Angela Cooper
5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

1-06 QIGONG FÜR KINDER

A+F

Du möchtest Kindern Qigong lehren? In diesem Seminar erlernst du lustige Qigong-Sequenzen speziell für Kinder – und wie du die Übungen spielerisch und didaktisch wertvoll für Kinder aufbereitest. Du erlernst außerdem Schritt für Schritt, wie du selber Qigong-Übungen für Kinder entwickeln kannst. Wir spielen, tanzen, hüpfen, entdecken, forschen, sind kreativ, lustig und lebendig – und üben Qigong!

Dozentin: Angela Cooper
5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

1-07 FESTGELEGTE PARTNERARBEIT

F

In diesem Workshop möchte ich festgelegte Partnerübungen unterrichten. In diesen „Fixed Pushing Hands Patterns“ erarbeiten wir das Nachgeben und Neutralisieren, das Basisbrechen und Aussenden der inneren entspannten Kraft, das Hören und Fühlen, das Kleben und Haften und das Folgen. Auch festgelegte Partnerübungen mit Schritten werden Thema sein.



Dozentin: Hella Ebel
7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

1-08 LOCKERUNGSÜBUNGEN UND BÄLLE

A+F

Huang Sheng Shyan hat diese 5 Lockerungsübungen und „Sinken/Steigen“ entwickelt, um leichter die Taiji-Prinzipien in die Bewegungen hineinbringen zu können als in der Form. Ohne Schritte und durch Wiederholung kann die Bewegung besser von innen her entstehend erlebt und erfüllt werden. Durch Lösen unnötiger Anspannung in der Bewegung entstehen Verwurzelung und innere Kraft. Voll und Leer, körperliches und menta-

les Sinken, mittlere Achse behalten, Hüften entspannen sind die Hauptprinzipien. Die Ballübungen helfen die Wirbelsäule durchlässig zu machen und die Schultern zu lockern.

Dozentin: Hella Ebel

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

1-09 FUJIAN WHITE CRANE F

White Crane wurde der Legende nach von der Tochter eines Shaolin-Meisters entwickelt, die sich von den hartnäckigen Angriffen eines weißen Kranichs inspirieren ließ. Die intensive Atemarbeit, die Dynamik und die Struktur in der Körperhaltung wecken ganz spezielle Energien und Kräfte. Weil das Weiße Kranich Kung Fu von einer Frau entwickelt wurde, hängt seine Wirksamkeit nicht von der groben Körperkraft ab. Die Fortschritte im Taiji können durch White Crane beschleunigt werden. Der Kampfkunstaspekt ist in den Formen deutlicher erkennbar als im Taijiquan. Atemübungen, Form und Partnerarbeit dieser Kampfkunst werden gelernt und verfeinert.

Dozentin: Hella Ebel

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

1-10 DURCHLÄSSIG MACHEN DER INNEREN ORGANE A+F



Das durchlässig Machen der fünf Speicherorgane Lunge, Niere, Leber, Herz und Milz gehört zur Grundlagenstufe des Neidan Gong – „Den Körper trainieren, um die Essenz zu nähren“. Mittels Bewegungen, Massagen, Atmung und Meditation werden wir die Speicherorgane reinigen und von altem Ballast befreien. So können die Organe regenerieren und wieder ihre volle Funktionsfähigkeit erlangen. Nei Dan Gong ist der Ursprung vieler Qigong- und Taiji-Systeme und der inneren Kampfkünste. Unter Neidan versteht man einen Prozess der Umwandlung, Verfeinerung und Veredlung.

Daher spricht man auch von der Inneren Alchemie. Es versteht sich als Weg der persönlichen Kultivierung von Körper und Geist im Einklang mit den Gesetzen der (menschlichen) Natur.

Dozent: Sören Philipzik

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

1-11 DAS VERDICHTEN DER KNOCHEN A+F

Die Nieren speichern die Lebensessenz (Jing) und manifestieren sich in den Knochen. Jing ist die Quelle für Reproduktion, Wachstum, Entwicklung und Bildung des Knochenmarks. Deshalb werden die Nieren auch als „Wurzel des Lebens“ bezeichnet. Im Laufe des Lebens nimmt die Kraft der Nieren immer mehr ab und die Knochen verlieren an Dichte. Bei den Knochenübungen des Neidan Gong gleichen die Knochen den Sehnen und werden flexibel. Das Zusammenziehen und Ausdehnen ist mühelos wie bei einem Drachen. Das Qi („der Drache“) führt die Bewegung. Die Knochen können ihre Dichte wieder steigern.

Dozent: Sören Philipzik

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

1-12 GRUNDLAGEN DAOISTISCHER MEDITATION A+F

„Willst Du das DAO kultivieren, so kultiviere erst Dein Herz! Willst Du Dein Herz kultivieren, so beruhige es zuerst!“ Bewegung ist der natürliche Ausdruck unserer Lebendigkeit. Stille ist der natürliche Ausdruck unseres inneren Friedens. Probleme entstehen beim Überwiegen einer Seite. Übertreibung der Bewegung führt zu Stress, Hetze, Unruhe, Erschöpfung, Burnout. Übertreibung der Ruhe / Passivität führt zu Lethargie, Depression, Trägheit, Energiemangel. Bei der Daoistischen Meditation geht es um die Kultivierung der Stille (Yin) als Ausgleich der inneren (Geist) und äußeren Bewegung. Nicht umsonst heißt eine der wichtigsten Übungsanforderungen im Qigong: „Die Ruhe des Herzens ist der Schlüssel zum Qigong“.

Dozent: Sören Philipzik

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

1-13 TAIJI-FÄCHER F

Das Üben mit dem Fächer gehört zu den schönsten Übungsmethoden im Taijiquan. In den Taiji-Fächerübungen finden sich die Techniken und Bilder aus den Übungskünsten des Taijiquan mit dem Langschwert, Dolch, Säbel sowie aus den verschiedenen Freihandformen wieder. Die Anwendung des Fächers hebt die Ästhetik und die Grazie dieser Bewegungskunst hervor. Die Kunst des Fechtens mit dem Fächer ist gleichermaßen tänzerische kampfkünstlerische Schulung für Körper und Geist. Diese Form wurde von Frau Guiyan Jian (Dozentin der Sommerakademie seit 20 Jahren) in Guang Zhou entwickelt.



Dozentin: Sonja Blank

7 x 3 Stunden

09.00-12.30 Uhr

1-14 AKUPRESSUR FÜR DEN HAUSGEBRAUCH A+F

Die für den Qi-Fluss bekannten Leitbahnen sind markiert durch sogenannte Akupunkturpunkte, die von Spezialisten für Heilungszwecke stimuliert werden. In diesem Kurs geht es darum wie dieses alte Erfahrungswissen von jedem Interessierten für den Hausgebrauch bei Themen wie Kopf-, Schulter- und Knieschmerzen, aber auch bei Erschöpfung oder zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden kann. Das geht ganz ohne Nadeln nur mit Fingerdruck.

Dozentin: Sonja Blank
5 x 1,5 Stunden 16.30-18.00 Uhr

1-15 INTUITIVES MALEN A+F



In einer Zeit, die immer mehr von modernen Kommunikationsmitteln bestimmt wird, ist der Wunsch nach eigenen Ausdrucksweisen auch in visueller Hinsicht besonders groß. Die Malerei zählt sicher zu einem jener Hobbys, die diesen Anspruch erfüllt. Bedingt durch Fotografie und das Filmen hat die Malerei jetzt einen anderen Stellenwert. Heute kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen, mehr Emotionen und Gestaltungselemente, die aus der Motorik heraus entstehen, in ein Bild einbringen.

Du bist eingeladen, deine Wahrnehmung zu sensibilisieren, genauer zu beobachten, Achtsamkeit zu üben, den Blick zu schärfen, auszubrechen aus der eigenen Komfortzone, dem Entstehungsprozess zu folgen und eventuell eine ganz andere Art von Entspannung zu erleben. In dem Workshop gibt es keine Vorgaben. Es ist ein Experimentieren mit den Verarbeitungsmöglichkeiten der unterschiedlichen Farb- und Bildträgermaterialien, die zur Verfügung stehen wie: Kreide, Buntstifte, Tusche, Acrylfarben, Papier, Leinwand etc. Bitte Arbeitssachen mitbringen. Die Utensilien werden für einen Materialpreis zur Verfügung gestellt, je nach Verbrauch ca. 20 bis 40 €.

Dozentin: Anne Katrin Albrecht
5 x 1,5 Stunden 16.30-18.00 Uhr

ZWEITE WOCH: 12. – 18. JULI 2021

2-01 CHEN-STIL HANDFORM A+F

Die Bewegungen des Chen-Stils sind bekannt für ihre spiralförmigen Drehungen und den Wechsel von dynamischen, kraftvollen und ruhigen, sanften Bewegungen. In diesem Kurs wird Herr Su die von ihm entwickelte 28er Handform unterrichten. Da das Chen-Taijiquan Ursprung für die Entstehung weiterer bekannter Richtungen wie Yang-Stil, Sun- und Wu-Stil ist, hilft das Verständnis seiner Bewegungsprinzipien dabei, den Kern jeder Taiji-Bewegung besser zu begreifen. Das wird besonders anschaulich durch die Demonstration und das Ausprobieren der entsprechenden Anwendungen. In diesem Kurs können Einsteiger und Fortgeschrittene mitmachen. Der Unterricht orientiert sich an dem Übungslevel der Teilnehmenden.

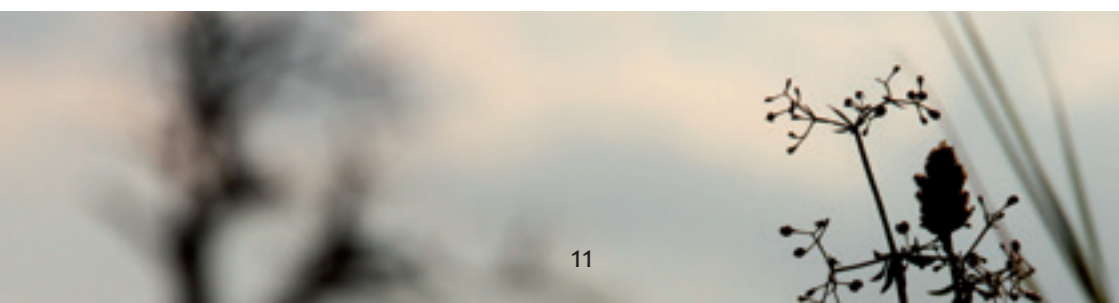
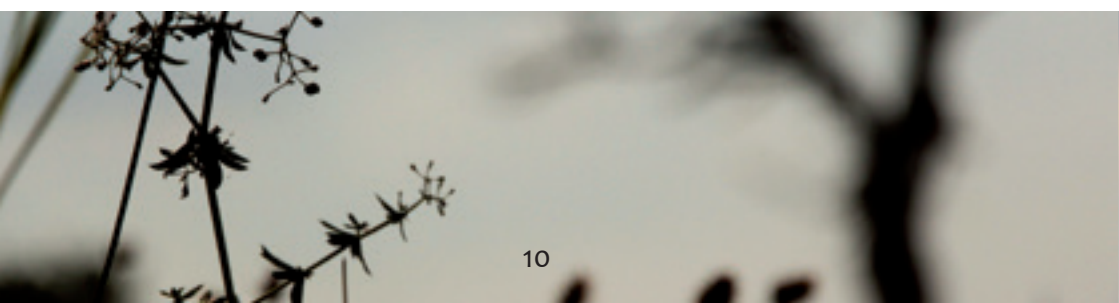


Dozent: Huaxiang Su
7 x 2 Stunden 09.00-11.00 Uhr

2-02 CHAN SI GONG A+F

Chan Si bedeutet wörtlich "Seidenfäden spiralförmig bündeln", Gong heißt Übung. Das Chan Si Gong ist eine einzigartige Übung aus dem Chenstil-Taijiquan. Durch die spiralförmigen Bewegungen wird der Körper entsprechend gedehnt und zusammengezogen. Auf diese Weise werden Muskeln, Knochen und Bänder elastischer und leistungsfähiger. Die Meridiane, in denen das Qi im Körper zirkuliert, werden aktiviert und reguliert, so dass die positive Wirkung nach innen an die Organe weitergeleitet wird. Blutkreislauf, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel werden stabilisiert und verbessert. Chan Si Gong ist auch eine gute Ergänzung zur Übungspraxis anderer Taijiquan-Stile, kann aber auch als anspruchsvolle Qigongform geübt werden.

Dozent: Huaxiang Su
7 x 1 Stunde 11.30-12.30 Uhr



2-03 LIUHE BAFA 20ER FORM**A+F**

Liuhe Bafa wurde von dem daoistischen Altmeister Chen Fu in der Song-Dynastie (960-1279 n. Chr.) entwickelt. Es verbindet viele Vorzüge des Qigong und verschiedener innerer Kampfkünste wie Taijiquan, Bagua Zhang und Xingyi Quan. Es werden nicht nur die Muskeln, Bänder und Knochen, sondern auch die inneren Organe trainiert. Alle Bewegungen sind gekennzeichnet durch Eleganz, Leichtigkeit sowie Stabilität und werden fließend, aber ruhig durchgeführt. Diese Kurzform wurde von Meister Su konzipiert mit dem Ziel, EinsteigerInnen einen einfacheren Zugang zu dem System des Liuhe bafa zu ermöglichen. Unterrichtende können sich von dieser Kurzform inspirieren lassen und ihre Übungspraxis vertiefen.

Dozent: Huaxiang Su

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

2-04 LIUHE BAFA TEIL 2**F**

Die vom daoistischen Altmeister Chen Fu in der Song-Dynastie (960-1279 n. Ch.) entwickelte Liuhe bafa Form besteht aus zwei Teilen zu je 30 Sequenzen. Der in diesem Kurs unterrichtete zweite Teil richtet sich an Fortgeschrittene und will zum tieferen Verständnis der Bewegungen beitragen. Um das zu erreichen werden auch Anwendungen geübt.

Dozent: Huaxiang Su

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

2-05 LIUHE BAFA TEIL 1**A+F**

Die vom daoistischen Altmeister Chen Fu in der Song-Dynastie (960-1279 n. Ch.) entwickelte Liuhe bafa Form besteht aus zwei Teilen zu je 30 Sequenzen. Der in diesem Kurs unterrichtete erste Teil richtet sich an Einsteiger. Fortgeschrittene können ihre Praxis vertiefen, weil sie sich nicht mehr auf den Ablauf der Sequenzen konzentrieren müssen.

Dozent: Uwe Markl

5 x 1,5 Stunde

16.30-18.00 Uhr

**2-06 DAS GUTE STÄRKEN – DAS SCHLECHTE VERTREIBEN: SALUTOGENESE IM TAIJI-QIGONG****A+F**

Wir betrachten die fünf Wandlungsphasen hinsichtlich ihrer Ausgewogenheit und lernen Ihre Qualitäten, deren Qi-Ausdruck, kennen. Wie zeigen sich diese in Deinem Körper? Wie drückst Du diese Qualitäten im täglichen Leben aus? Was ist zu viel – was ist zu wenig? Welche Dynamik wiederholt sich ständig? Was braucht es noch zu lebendiger Ausgewogenheit? Anhand von Übungen versuchen wir die unterschiedlichen Qualitäten der fünf Wandlungsphasen lebendig spürbar zu machen. Anhand von ausgewählten Übungen der „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ verbinden wir diesen Ausdruck ins Qigong.



Dozentin: Marianne Wegener

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

2-07 ALLES FÄNGT VON DER MITTE HER AN: SIEBEN VERBINDUNGEN ZUR MITTE**A+F**

Anhand von Bodenübungen der Gindler-Arbeit lösen wir Verspannungen in Schultern, Kreuzbein, Füßen und entlang der Wirbelsäule. In einfachen spielerischen Übungen des Qigong und Grundhaltungen des Taiji übertragen wir die Präsenz der Mitte in die Übungsformen.

Dozentin: Marianne Wegener

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

2-08 MEDITATIONEN IM QIGONG**A+F**

Die größte Reise des Menschen ist die Reise nach Hause, zur wahren Wesensnatur, zum Ursprung und letzten Quelle, beschrieben in großen Werken der Weltliteratur wie etwa „Die Reise in den Westen“ aus China oder die „Reise zum Simurgh“ aus Persien. Wichtige Werkzeuge zu einer inneren Weiterentwicklung des Geistes sind das Praktizieren von Guàn (intensive Betrachtung) und dīng (intensive Sammlung, Erkenntnis). Hindernisse und Schwierigkeiten und begegnen dir vor allem in dir selbst, innere Freiheit und Weite des Herzens sind der Lohn. Wir lernen, die Dynamiken des eigenen Geistes zu beobachten und einzutreten in das „Universum des Innern“.

Dozentin: Marianne Wegener

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

2-09 SAN SHOU

F



San Shou in der Tradition von Huang Sheng Shyan ist eine Partnerform, in der abwechselnd langsam angegriffen und verteidigt wird unter Berücksichtigung der Taiji-Prinzipien. Die erste Serie von vier Angriffen ist ziemlich einfach und gleicht dem Dalu. Beide Partner lernen beide Rollen. Die zweite bis sechste Serie hat deutlich eine A- und B- Rolle und ist viel komplexer. Das Ziel dieses Seminars ist nicht, die ganze Form zu erlernen. Vielmehr geht es darum, eine Idee zu bekommen, was die Kampfkunstseite an Taijiquan enthält und inwieweit du entspannt sinken und allen Tui Shou Prinzipien wie Folgen, Neutralisieren, Absorbieren, Mitgeben, Kleben, Falten und "Joining" treu bleiben kannst.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

2-10 BOXEN

A+F

Inneres Boxen ist total interessant und meist mit viel Spaß verbunden. Die Schläge werden leicht gehalten, aber in den Übungen und im freien Spiel ist natürlich etwas Hautkontakt. Zum Schutz benutzen wir Boxhandschuhe. Man darf keine Spannung benutzen, jeder Schlag soll von Struktur und Entspannung geprägt sein und nicht von Muskelkontraktionen. Die Geschwindigkeit, die wir beim inneren Boxen benutzen, ist die der Schwerkraft. Gelehrt werden die fünf Phasen eines total entspannten Fauststoßes: Ausweichen, Boxen, Taktieren, Abstand kontrollieren und den Kraftwinkel verstehen.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

2-11 SCHWERTFORM

A+F

Diese Schwertform fokussiert den Mittelpunkt des Schwertes. Man soll so entspannt mit dem Schwert umgehen, dass man das Wesen des Schwertes nicht stört und sich selber an die Bewegung des Schwertes anpasst. Trotzdem soll das Schwert deiner Intention folgen. Man kann also sagen, dass man eine Art von pushing hands mit dem Schwert macht. Bring bitte ein Holz- oder Kunststoff-Schwert mit für die vielen individuellen Übungen und dein geliebtes Schwert für das Laufen dieser Form in Schwerkraft-Geschwindigkeit. Das Schwert sollte nicht zu leicht sein, damit man in der Lage ist, das Gewicht vom Mittelpunkt, Spitze und Handgriff zu spüren.

Dozent: Epi van de Pol

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

2-12 STRUKTURARBEIT

A+F



Wie wird die elastische Kraft aufgebaut und wo wird sie eingesetzt? In diesem Kurs geht es um die Grundlagen für das Erzeugen der entspannten Kraft (relaxed force) und wie diese Kraft entlassen (release) werden kann. Wir werden uns das Verständnis dafür in folgenden Übungen erarbeiten: Sinken und Steigen nach Huang Shen Shyang, fünf Loosenings. Außerdem werden wir das Hun Yuan Zhan Zhuang im Huang System genauer betrachten. Das wären: Stehende Säule – Up and Down – 3 Positionen (Wuji – Stellung nach Cheng Man Ching, Einfache Peitsche und Hände heben als Stehende Säule wie Meister Huang sie unterrichtet hat).

Dozent: Roland von Loefen

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

2-13 ARBEIT MIT DEM STOCK

A+F

In diesem Kurs werden Einzelübungen mit dem Stock und eine kleine Stockform aus dem Huang – System nach Wee Kee Jin vermittelt. In Partnerübungen können die Fähigkeiten, mit einem Stock umzugehen, erprobt und weiter trainiert werden.

Dozent: Roland von Loefen

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

2-14 FIXED PUSH HANDS

A+F

Welchen Sinn haben die festgelegten Partnerübungen? Laut Wee Kee Jin sind diese Übungen nichts anderes als die Formarbeit mit dem Unterschied, dass man diese Form mit einem Partner macht. Wir werden uns den Prinzipien widmen, die notwendig sind für ein harmonisches Üben zu zweit. Das bedeutet, dann Yin und Yang sind in Harmonie, wenn wir in der Lage sind, ›stick, adhere, join, follow, don't resist and don't disconnect zu beachten. Dafür werden wir folgende Übungen aus dem Huang System benutzen: 7 Pushes, double push, shoulder push, slow push und gehen dann über ins halbfreie und freie Push Hands.

Dozent: Roland von Loefen

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

2-15 FASZINIERENDE FASZIEN

A+F

Was hat Qigong mit den Faszien zu tun? Welche Faszienstrukturen benutzt der Körper im Taiji? Was sind die Trainingsanforderung an die Faszien und welche davon bedienen wir? Wie kann ich mein Üben verändern, um das Faszien system effektiv zu trainieren

damit meine Form geschmeidiger oder energetischer wird. Mit diesen Fragen werden wir uns beschäftigen. Darüber gibt es Basiswissen und interessante Fakten, die die Phänomene unserer Künste erklären und jede Menge Übungen.

Dozentin: Susanne Hainbach

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

2-16 MUSKELTRAINING FÜR TAIJI-SPIELER

A+F



In der Struktur stehen, entspannte Kraft und Loslassen sind Begriffe oder Ziele, nach denen wir im Taiji und Qigong streben. Nur kann man Muskeln erst loslassen, wenn sie kräftig genug vorhanden sind. Für viele Stellungen und Übungen ist es sinnvoll, die Zusammenhänge zu verstehen und die benötigte Muskelkette aufzubauen, um Fehlstellung zu vermeiden. Das Knie bekommt in dem Kurs besondere Aufmerksamkeit, da es Opfer von Fehlstellung in den Füßen und von ungünstiger Bewegung im Hüftgelenk ist.

Wir werden Gelenkbewegung bei häufig ausgeführten Übungen untersuchen und Übungen lernen, um Problemen entgegen zu wirken. Du kannst damit die von dir geübte Form besser verstehen und mit der Zeit die schwierigen Stellen leichter bewältigen.

Dozentin: Susanne Hainbach

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

2-17 DAOISTISCHES GEBET

A+F

Um es gleich vorweg zu nehmen, es wird nicht gebetet im herkömmlichen Sinn. Vielmehr geht es um ein gewahr Werden, wie wir als Individuen in das große Ganze eingebettet sind und welchen Lebensweg wir einschlagen. Diese meditative Übungsreihe, bestehend aus 10 Übungen kann dich ganz ohne esoterische oder religiöse Ausrichtung in tiefere Ebenen deines Seins führen.

Dozentin: Sonja Blank

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

2-18 REGENBOGENFÄCHER VERTIEFUNG

F

Dieser Kurs ist für alle, die diese Form schon einmal erlernt haben und diese jetzt vertiefen wollen. Kleine Lücken im Ablauf sind kein Problem.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

Abendveranstaltungen s. Seite 24

DRITTE WOCHE: 19.-25. JULI 2021

3-01 FÜNF SCHRITTE, SECHS BEWEGUNGEN – WU XING LIU HE GONG

A+F

Das Taijiquan Basissystem hat seinen Ursprung in den Wudang-Bergen Chinas und gehört zu den von daoistischen Mönchen entwickelten elementaren Bewegungen, die allen Taijiquan-Formen zugrunde liegen. Wir erkunden die Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsschritte und das „in der Mitte zentriert sein“. Die tiefe Atmung lässt den Qi-Fluss im ganzen Körper spürbar werden. In einer entspannten Weise ausgeführt, hilft die erlernte Sequenz, eine fundamentale Körper-Geist-Koordination und ein tiefes Verständnis für die Ruhe in der Bewegung zu finden. In dieser Woche beschäftigen wir uns mit der Bewegung: „Bewege dich mit den Wellen und folge dem Fluss“ und kombinieren sie mit den Schritten. Die Übung korrespondiert mit dem Herzen und bildet die Grundlage für die Taiji Grundtechniken Péng und Lǚ. Die Sequenz eignet sich als idealer Einstieg in das System des daoistischen Taijiquan, bringt aber auch Praktizierenden jeder Stilrichtung einen Zuwachs an Qualität.



Dozentin: Birte Timmsen

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

3-02 DAOISTISCHES QIGONG

A+F

Zu jeder Gelegenheit Stille und Gelassenheit. Das daoistische Qigong vereint „Innen nährendes Qigong“ (Neiyanggong) mit Übungen der daoistischen inneren Alchemie. Da es weniger um eine komplexe Choreographie als vielmehr um die innere Arbeit geht, kann man sich leicht einlassen und die wohltuende Wirkung genießen. Das Geheimnis eines langen Lebens liegt in der Harmonisierung des Atems, der wohlwollenden Innen- und Außenschau und -auf einer höheren Ebene- in der Harmonisierung von Yin (Wesen) und Yang (Energie).

Dozentin: Birte Timmsen

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

3-03 WUDANG XINGJIAN – DAS BEWEGTE SCHWERT

A+F

Die traditionelle Schwertform besteht aus 30 Bewegungen, mit denen eine Einheit zwischen Himmel, Erde und Mensch geschaffen wird. Sie ist sehr dynamisch und zeichnet sich durch große Anmut und Geschicklichkeit in den Bewegungen aus. Die Wudang Schwertform gehört zu den berühmtesten Waffenformen Chinas. So heißt es in den klassischen Schriften: „Die Bewegung gleicht der eines Drachen im Wasser. Das Schwert



ist allgegenwärtig. Oben und unten sind verbunden, rechts und links folgen einander. Körper und Schwert sind eins, Schwert und Geist sind eins, Geist und Qi sind eins, Qi und Kraft sind eins. Wenn wir diese Prinzipien verstehen, sind wir dann dem Dao nicht nahe?“ Einsteiger lernen die Form von Beginn an, Fortgeschrittene wiederholen sie und lernen weiter.

Dozentin: Birte Timmsen

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

3-04 DOPPELSÄBEL

F



Die Doppelsäbelform enthält 35 Bewegungen. Sie wurde schon in den älteren Schriften des Chen-Stils erwähnt. Die Waffe ist von der Führung her mit ihrer einhändigen Version vergleichbar, wobei sie koordinatorisch natürlich etwas anspruchsvoller ist. Sie verbindet Weichheit und Geschick mit kraftvollen Bewegungen und Härte. Der Säbel kann stechen ci, zustechen zha, spalten pi, aufhängen gua, hochziehen liao und noch weitere Techniken ausführen.

Dozent: Nabil Ranné

7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

3-05 TAIJI – ANGEWANDTE THEORIE

A+F

Wir erkunden die Basisanforderungen, Zusammenschlüsse, Bewegungsmethoden und innere Arbeit im Chen-Stil Taijiquan sowohl theoretisch als auch praktisch anhand von kleinen Übungen und Übungsreihen. Falls es Corona erlaubt, setzen wir die Konzepte auch in der kooperativen Partnerarbeit um.

Dozent: Nabil Ranné

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

3-06 CHEN-STIL HANDFORM

A+F

Die sogenannte erste Straße des Chen-Stil Taijiquan ist die grundlegende Form des Chen-Stils. Sie beinhaltet die meisten inneren und äußeren Methoden der Bewegungsführung, die bis heute überliefert worden sind. Die erste Straße wird im Gegensatz zur zweiten normalerweise eher ruhig trainiert und dient anfänglich des strukturellen Grundlagen-Trainings. Mit fortgeschrittenem Training merkt man, dass jede Bewegung stets das Potenzial des kontrollierten Kraftausbruchs (发劲 fajin) birgt. Die erste Straße enthält die Bausteine für die gesamte Übungspraxis, wie die drei äußeren Zusammenschlüsse, die inneren, Expansionskraft, Spiralkraft und mehr. Die Kräfte peng lü ji an, cai, lie, zhou, kao und so weiter werden allesamt in dieser Form trainiert. Sie weist eine unheimlich reichhaltige und spezifische Arbeit auf.

Dozent: Nabil Ranné

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

3-07 SPEER

F

Der Speer wird die Königin von die Taijiquanwaffen genannt. Mit einer Länge von etwa 2 Metern erfordert er viel Platz zum Üben. Diese Form aus der Schule von Huang ist ungefähr 4 Minuten lang und ist in einer Woche gut zu lernen. Bitte bring einen Speer oder einen dünnen Stock von 2 m Länge mit. Mit rotem Klebeband kann die Speerspitze festgelegt werden. Ich bringe auch einige Speerspitzen zum Ausleihen mit.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

3-08 MINISET

A+F

Peter Ralston hat aus dem Yangstil eine Kurzform mit 12 Bewegungen entwickelt, die jeweils nach der linken und rechte Seite hin ausgeführt werden kann. Dieses Miniset beinhaltet die meisten der bekannten Taijifiguren. Eine Seite braucht nur 90 Sekunden und kann in einem Quadratmeter ausgeführt werden – also eine sehr günstige Taijiform für Besitzer kleiner Wohnungen mit wenig Zeit. Entspannung ist das wichtigste Prinzip und natürlich die Body Being Prinzipien.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

3-09 SPAZIERSTOCK**A+F**

Bei dieser Spazierstockform handelt es sich um eine sehr ausgewogene Form ohne Sprünge in der typischen gleichmäßigen langsamen Bewegungsweise des Yangstils. Dadurch ist sie auch sehr gut für ältere Menschen geeignet. Für Kampfkünstler sind die Taiji typischen Anwendungen interessant. Bitte einen Spazierstock mit gebogenem Handgriff oder einen Stockschild mitbringen.

Dozent: Epi van de Pol

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

3-10 KRANICH QIGONG**A**

Die Ursprünge dieser Qigongform reichen zurück bis ins 3. Jh. als der chin. Arzt Hua Tuo die sogenannten Tierübungen entwickelte. In den 1960iger Jahren entwickelten daraus der Qigongmeister Zhao Jingxiang und der Arzt Pang Heming das heutige Kranich-Qigong, das in China auch unter dem Namen „Intelligenz-Qigong“ bekannt ist. Angelehnt an die weichen und schwingenden Bewegungen des Kranichs beeindruckt das Kranich-Qigong durch seine spiralförmigen, drehenden und elastischen Bewegungen.

Neben allgemeiner Gesundheitspflege ist dieses Qigong besonders empfehlenswert bei Depression, Streß und schwerem Gemüt.

Dozentin: Ruth Arens

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

3-11 LUNGEN QIGONG**A+F**

Die Lunge ist ein sehr zartes Organ und ebenso sind es die anmutigen Bewegungen dieser Übungsreihe. Feine, drehende und spiralförmige Bewegungen vor allem der Wirbelsäule kennzeichnen diese Form des Qigong. Mit Bildern wie „Das Kind lernt Wäsche waschen“ wird der ganze Körper geschmeidig und gedehnt. Das Lungen-Qigong besteht aus acht etwas komplexeren Bildern. Die Übungen des Lungen-Qigong stärken speziell das Atem- sowie das Immunsystem (das „Abwehr-Qi“) unseres Körpers. Vorkenntnisse im Qigong sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Dozentin: Ruth Arens

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

3-12 ATEMÜBUNG UND MEDITATION**A+F**

Pranayama ist der Begriff für die yogischen Atemübungen und kommt aus dem Sanskrit. Er ist zusammengesetzt aus Prana (Energie) und Aya-ma (Kontrolle). Die Atmung wird also ganz bewusst beeinflusst und verlängert. Mithilfe von verschiedenen Atemtechniken wird Lebensenergie aktiviert und zum Fließen gebracht. Die Übungen werden seit mehreren tausend Jahren praktiziert und bringen eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, wie z.B. die Stärkung des Immunsystems und Erweiterung der Lungenkapazität mit sich.

Nach den Atemübungen wird gemeinsam eine stille Meditation abgehalten. Zu Beginn wird sie teilweise verbal begleitet und eine Technik erklärt. Nach und nach wird es weniger angeleitet, so dass die TeilnehmerInnen mehr Raum bekommen, um für sich selbst die innere Stille und Klarheit zu finden.



Dozentin: Bettina Blank

7 x 45 Minuten

07.00-07.45 Uhr

3-13 DARAUF STEH' ICH – FUSSARBEIT IM YOGA**A+F**

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Dennoch wird ihnen oft zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet. Fehlstellungen können zu großen Beeinträchtigungen führen und sich negativ auf andere Körperbereiche wie z.B. Hüften und Knie auswirken. In diesem Kurs wird an einem gut ausgerichteten, bewussten Stand gearbeitet. In gezielten Übungen wird die oft vernachlässigte Muskulatur der Füße wiederaufgebaut, was Syndrome wie z.B. Hallux Valgus vorbeugen und bereits bestehende Probleme abmildern kann. Es wird daran gearbeitet, eine größere Beweglichkeit und Flexibilität der Zehen zu erlangen und durch eine Faszienmassage mit Bällen Verspannungen in der Fußsohle zu lösen. Geboten wird ein ganzheitliches Training, das die Füße als unser Fundament wertschätzt und ihnen so viel Gutes tut wie möglich.

Dozentin: Bettina Blank

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

3-14 YIN UND YANG YOGA FÜR DEN RÜCKEN**A+F**

Jeder Kurs beginnt mit dynamischen, kraftvollen Yoga-Sequenzen, die die gesamte Muskulatur gleichermaßen stärken und dehnen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Rücken- und Bauchmuskulatur. In der zweiten Hälfte der Übungseinheit gehen wir zu ruhigeren, passiven Übungen aus dem Yin Yoga über, die länger gehalten werden und so viel Raum zum Loslassen und hinein Spüren geben. Die Wirbelsäule wird sanft in alle Richtungen bewegt, was Schmerzen vorbeugen und lindern kann. Die Übungen tragen zu einer Verbesserung der Mobilität bei.

Dozentin: Bettina Blank

5 x 1,5 Stunden**16.30-18.00 Uhr****3-15 ZHENG MANQING FORM UND LOOSENING EXERCISES****A+F**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den sechs Lockerungsübungen aus dem System von Meister Huang Sheng Shyan und lernen den ersten Teil der Zheng Manqing Form. Die Lockerungsübungen sind gleichzeitig die Basis des Taijiquan und können sofort in der Form erlebt werden. Darüber hinaus kann das Wissen problemlos in andere Übungssysteme übertragen werden.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 2 Stunden**09.00-11.00 Uhr****3-16 DOPPELFÄCHER VERTIEFUNG****F**

In den Taiji-Fächerübungen finden sich die Techniken und Bilder aus den Übungskünsten des Taijiquan mit dem Langschwert, Dolch, Säbel sowie aus den verschiedenen Freihandformen wieder. Die Doppelfächerform wurde in Guangzhou unter der Leitung von Guiyan Jian und Herrn Gan Haiming neu entwickelt. In diesem Kurs geht es darum, die einzelnen Techniken besser zu verstehen und zu verfeinern.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 1 Stunde**11.30-12.30 Uhr**

OFFENE FREIE ANGEBOTE IN ALLEN DREI WOCHEN

GEMEINSAME ERWÄRMUNG

Unter Anleitung findet jeden Morgen eine gemeinsame Morgenübung zur Erwärmung statt.
täglich 09.00 – 09.15 Uhr

FREIER NACHMITTAG

Wenn man sich an den Rhythmus der täglichen Kurse gewöhnt hat, ist es Zeit für eine Unterbrechung. Der Donnerstag Nachmittag ist kursfrei. In dieser frei gewordenen Zeit wird ein gemeinsamer Ausflug in die schöne Umgebung Alterodes angeboten. Mögliche Ziele sind die alten Fachwerkstädte Quedlinburg und Halberstadt, die Burg Falkenstein oder die Teufelsmauer bei Blankenburg. Darüber hinaus wird es auch jeweils ein Angebot einer geführten Wanderung geben mit Zeit, die botanischen und geologischen Besonderheiten der Landschaft zu genießen. Sie werden vor Ort rechtzeitig angekündigt.

8., 15. und 22. Juli jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

FREIES PUSHEN

Das Freie Pushen ist eine gute Gelegenheit mit verschiedenen Partnern in einer freundschaftlichen Atmosphäre zu üben. Alle 10 Minuten wird der Partner gewechselt. In jeder Begegnung legen beide gemeinsam fest, was und wie und ggf. auch, ob mit Maske geübt wird. **Das freie Pushen findet jeden Abend ab 19.30 Uhr außer donnerstags und samstags statt.**

KESSEL BUNTES

Unter dem Motto „Jeder ist ein Star“ wird hier ein Raum geöffnet, in dem du - spontan oder geplant - etwas aus deinem Übungsrepertoire außerhalb von Taijiquan oder Qigong zeigen kannst. Dazu zählen alle Künste und Fähigkeiten, die dir Spaß machen. Ein wohlwollendes Publikum ist dir dabei so gut wie sicher. Wer wagt, gewinnt!

Donnerstag, 8., 15. und 22. Juli, 20.00 Uhr

GALA-PROGRAMME DER SOMMERAKADEMIE

Am Samstagabend jeder Woche der Sommerakademie demonstrieren die Teilnehmenden traditionsgemäß einiges von dem innerhalb der Woche Erlernten. Dabei ist klar, dass es hier nicht um Perfektion geht. Das zu zeigen, was im Kurs gelernt wurde, ist ein Geschenk an die TeilnehmerInnen, die nicht in deinem Kurs waren. Natürlich gibt es keinen Zwang, sich daran zu beteiligen. Darüber hinaus zeigen manchmal auch die DozentInnen etwas aus ihrem Repertoire. Ein Höhepunkt, den du dir nicht entgehen lassen solltest! Gäste sind herzlich willkommen.

10., 17. Und 24. Juli jeweils 19.30 Uhr

KOSTEN FÜR KURSPAKETE

KURSPAKET 1 (7 TAGE)

345 €

berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen deiner Wahl innerhalb einer Woche.

320 € für Frühbucher*innen bis zum 31.03.2021

KURSPAKET 2 (14 TAGE)

575 €

berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen deiner Wahl innerhalb beider Wochen.

550 € für Frühbucher*innen bis zum 31.03.2021

KURSPAKET 3 (21 TAGE)

800 €

berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen deiner Wahl innerhalb aller drei Wochen.

775 € für Frühbucher*innen bis zum 31.03.2021

Es handelt sich um die reinen Kursgebühren.
Preise für Voll- und Halbpension findest du auf Seite 33.



PROGRAMM DER 1. WOCH: 05. – 11.07.2021

Zeiten	Montag, 05.07.	Dienstag, 06.07.	Mittwoch, 07.07.	Donnerstag, 08.07.	Freitag, 09.07.	Samstag, 10.07.	Sonntag, 11.07.
09.00-11.00	Innere Organe (Philipzik) Dynamik des Tai Chi (Neumann) Taiji Prinzipien (Ebel) Acht Alltagsübungen (Cooper) Taiji-Fächer (Blank)	Innere Organe (Philipzik) Dynamik des Tai Chi (Neumann) Taiji Prinzipien (Ebel) Acht Alltagsübungen (Cooper) Taiji-Fächer (Blank)	Innere Organe (Philipzik) Dynamik des Tai Chi (Neumann) Taiji Prinzipien (Ebel) Acht Alltagsübungen (Cooper) Taiji-Fächer (Blank)	Innere Organe (Philipzik) Dynamik des Tai Chi (Neumann) Taiji Prinzipien (Ebel) Acht Alltagsübungen (Cooper) Taiji-Fächer (Blank)	Innere Organe (Philipzik) Dynamik des Tai Chi (Neumann) Taiji Prinzipien (Ebel) Acht Alltagsübungen (Cooper) Taiji-Fächer (Blank)	Innere Organe (Philipzik) Dynamik des Tai Chi (Neumann) Taiji Prinzipien (Ebel) Acht Alltagsübungen (Cooper) Taiji-Fächer (Blank)	Innere Organe (Philipzik) Dynamik des Tai Chi (Neumann) Taiji Prinzipien (Ebel) Acht Alltagsübungen (Cooper) Taiji-Fächer (Blank)
11.30-12.30	Verdichten der Knochen (Philipzik) Tsao mit Swing (Neumann) Taiji-Fächer (Blank)	Verdichten der Knochen (Philipzik) Tsao mit Swing (Neumann) Taiji-Fächer (Blank)	Verdichten der Knochen (Philipzik) Tsao mit Swing (Neumann) Taiji-Fächer (Blank)	Verdichten der Knochen (Philipzik) Tsao mit Swing (Neumann) Taiji-Fächer (Blank)	Verdichten der Knochen (Philipzik) Tsao mit Swing (Neumann) Taiji-Fächer (Blank)	Verdichten der Knochen (Philipzik) Tsao mit Swing (Neumann) Taiji-Fächer (Blank)	Verdichten der Knochen (Philipzik) Tsao mit Swing (Neumann) Taiji-Fächer (Blank)
14.30-16.00	Loosening Excercises (Ebel) Daoist. Meditation (Philipzik) Tui Shou mit Schritten (Neumann) Fünf-Elemente- Glückszyklus (Cooper)	Loosening Excercises (Ebel) Daoist. Meditation (Philipzik) Tui Shou mit Schritten (Neumann) Fünf-Elemente- Glückszyklus (Cooper)	Loosening Excercises (Ebel) Daoist. Meditation (Philipzik) Tui Shou mit Schritten (Neumann) Fünf-Elemente- Glückszyklus (Cooper)	Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Loosening Excercises (Ebel) Daoist. Meditation (Philipzik) Tui Shou mit Schritten (Neumann) Fünf-Elemente- Glückszyklus (Cooper)	Loosening Excercises (Ebel) Daoist. Meditation (Philipzik) Tui Shou mit Schritten (Neumann) Fünf-Elemente- Glückszyklus (Cooper)	Abreise und Anreise der Teilnehmer der 2. Woche
16.30-18.00	White crane (Ebel) Intuitives Malen (Albrecht) Qigong für Kinder (Cooper) Akupressur für den Hausgebrauch (Blank)	White crane (Ebel) Intuitives Malen (Albrecht) Qigong für Kinder (Cooper) Akupressur für den Hausgebrauch (Blank)	White crane (Ebel) Intuitives Malen (Albrecht) Qigong für Kinder (Cooper) Akupressur für den Hausgebrauch (Blank)		White crane (Ebel) Intuitives Malen (Albrecht) Qigong für Kinder (Cooper) Akupressur für den Hausgebrauch (Blank)	White crane (Ebel) Intuitives Malen (Albrecht) Qigong für Kinder (Cooper)	
19.30-20.30	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Kessel Buntes	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Gala	

PROGRAMM DER 2. WOCH: 12. – 18.07.2021

Zeiten	Montag 12.07.	Dienstag 13.07.	Mittwoch 14.07.	Donnerstag 15.07.	Freitag 16.07.	Samstag 17.07.	Sonntag 18.07.
09.00-11.00	Salutogenese im Taiji-Qigong (Wegener)	Salutogenese im Taiji-Qigong (Wegener)	Salutogenese im Taiji-Qigong (Wegener)	Salutogenese im Taiji-Qigong (Wegener)	Salutogenese im Taiji-Qigong (Wegener)	Salutogenese im Taiji-Qigong (Wegener)	Salutogenese im Taiji-Qigong (Wegener)
	San shou (van de Pol)	San shou (van de Pol)	San shou (van de Pol)	San shou (van de Pol)	San shou (van de Pol)	San shou (van de Pol)	San shou (van de Pol)
	Chen-Stil 28er Form (Su)	Chen-Stil 28er Form (Su)	Chen-Stil 28er Form (Su)	Chen-Stil 28er Form (Su)	Chen-Stil 28er Form (Su)	Chen-Stil 28er Form (Su)	Chen-Stil 28er Form (Su)
	Strukturarbeit (v. Loefen)	Strukturarbeit (v. Loefen)	Strukturarbeit (v. Loefen)	Strukturarbeit (v. Loefen)	Strukturarbeit (v. Loefen)	Strukturarbeit (v. Loefen)	Strukturarbeit (v. Loefen)
11.30-12.30	Sieben Verbindungen zur Mitte (Wegener)	Sieben Verbindungen zur Mitte (Wegener)	Sieben Verbindungen zur Mitte (Wegener)	Sieben Verbindungen zur Mitte (Wegener)	Sieben Verbindungen zur Mitte (Wegener)	Sieben Verbindungen zur Mitte (Wegener)	Sieben Verbindungen zur Mitte (Wegener)
	Boxen (van de Pol)	Boxen (van de Pol)	Boxen (van de Pol)	Boxen (van de Pol)	Boxen (van de Pol)	Boxen (van de Pol)	Boxen (van de Pol)
	Regenbogenfächer Vertiefung (Blank)	Regenbogenfächer Vertiefung (Blank)	Regenbogenfächer Vertiefung (Blank)	Regenbogenfächer Vertiefung (Blank)	Regenbogenfächer Vertiefung (Blank)	Regenbogenfächer Vertiefung (Blank)	Regenbogenfächer Vertiefung (Blank)
	Chan Si Gong (Su)	Chan Si Gong (Su)	Chan Si Gong (Su)	Chan Si Gong (Su)	Chan Si Gong (Su)	Chan Si Gong (Su)	Chan Si Gong (Su)
	Faszien (Hainbach)	Faszien (Hainbach)	Faszien (Hainbach)	Faszien (Hainbach)	Faszien (Hainbach)	Faszien (Hainbach)	Faszien (Hainbach)
14.30-16.00	Liuhebafa 20er Form (Su)	Liuhebafa 20er Form (Su)	Liuhebafa 20er Form (Su)	Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Liuhebafa 20er Form (Su)	Liuhebafa 20er Form (Su)	Abreise und Anreise der Teilnehmer der 3. Woche
	Schwertform (v. de Pol)	Schwertform (v. de Pol)	Schwertform (v. de Pol)		Schwertform (v. de Pol)	Schwertform (v. de Pol)	
	Muskeltraining (Hainbach)	Muskeltraining (Hainbach)	Muskeltraining (Hainbach)		Muskeltraining (Hainbach)	Muskeltraining (Hainbach)	
	Arbeit mit dem Stock (von Loefen)	Arbeit mit dem Stock (von Loefen)	Arbeit mit dem Stock (von Loefen)		Arbeit mit dem Stock (von Loefen)	Arbeit mit dem Stock (von Loefen)	
16.30-18.00	Liuhe bafa Teil 2 (Su)	Liuhe bafa Teil 2 (Su)	Liuhe bafa Teil 2 (Su)		Liuhe bafa Teil 2 (Su)	Liuhe bafa Teil 2 (Su)	
	Stockpartnerform (von Loefen)	Stockpartnerform (von Loefen)	Stockpartnerform (von Loefen)		Stockpartnerform (von Loefen)	Stockpartnerform (von Loefen)	
	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)		Liuhe bafa Teil 1 (Markl)	Liuhe bafa Teil 1 (Markl)	
	Daoist. Gebet (Blank)	Daoist. Gebet (Blank)	Daoist. Gebet (Blank)		Daoist. Gebet (Blank)	Daoist. Gebet (Blank)	
	Meditationen im Qigong (Wegener)	Meditationen im Qigong (Wegener)	Meditationen im Qigong (Wegener)		Meditationen im Qigong (Wegener)	Meditationen im Qigong (Wegener)	
19.30	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Kessel Bunes	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Gala	

PROGRAMM DER 3. WOCH: 19. – 25.07.2021

Zeiten	Montag 19.07.	Dienstag 20.07.	Mittwoch 21.07.	Donnerstag 22.07.	Freitag 23.07.	Samstag 24.07.	Sonntag 25.07.
09.00-11.00	Kranich Qigong (Arens) Speer (van de Pol) Doppelschwert (Ranné) 5 Schritte 6 Bewegungen (Timmsen) Zheng Manqing Form (Blank)	Kranich Qigong (Arens) Speer (van de Pol) Doppelschwert (Ranné) 5 Schritte 6 Bewegungen (Timmsen) Zheng Manqing Form (Blank)	Kranich Qigong (Arens) Speer (van de Pol) Doppelschwert (Ranné) 5 Schritte 6 Bewegungen (Timmsen) Zheng Manqing Form (Blank)	Kranich Qigong (Arens) Speer (van de Pol) Doppelschwert (Ranné) 5 Schritte 6 Bewegungen (Timmsen) Zheng Manqing Form (Blank)	Kranich Qigong (Arens) Speer (van de Pol) Doppelschwert (Ranné) 5 Schritte 6 Bewegungen (Timmsen) Zheng Manqing Form (Blank)	Kranich Qigong (Arens) Speer (van de Pol) Doppelschwert (Ranné) 5 Schritte 6 Bewegungen (Timmsen) Zheng Manqing Form (Blank)	Kranich Qigong (Arens) Speer (van de Pol) Doppelschwert (Ranné) 5 Schritte 6 Bewegungen (Timmsen) Zheng Manqing Form (Blank)
11.30-12.30	Daoistisches Qigong (Timmsen) Miniset (van de Pol) Yoga Fußarbeit (Blank) Doppelfächer Vertiefung (S. Blank)	Daoistisches Qigong (Timmsen) Miniset (van de Pol) Yoga Fußarbeit (Blank) Doppelfächer Vertiefung (S. Blank)	Daoistisches Qigong (Timmsen) Miniset (van de Pol) Yoga Fußarbeit (Blank) Doppelfächer Vertiefung (S. Blank)	Daoistisches Qigong (Timmsen) Miniset (van de Pol) Yoga Fußarbeit (Blank) Doppelfächer Vertiefung (S. Blank)	Daoistisches Qigong (Timmsen) Miniset (van de Pol) Yoga Fußarbeit (Blank) Doppelfächer Vertiefung (S. Blank)	Daoistisches Qigong (Timmsen) Miniset (van de Pol) Yoga Fußarbeit (Blank) Doppelfächer Vertiefung (S. Blank)	Daoistisches Qigong (Timmsen) Miniset (van de Pol) Yoga Fußarbeit (Blank) Doppelfächer Vertiefung (S. Blank)
14.30-16.00	Stock-Partnerform (van de Pol) Taiji angewandte Theorie (Ranné) Lungen Qigong (Arens) Wudang-Schwert (Timmsen)	Stock-Partnerform (van de Pol) Taiji angewandte Theorie (Ranné) Lungen Qigong (Arens) Wudang-Schwert (Timmsen)	Stock-Partnerform (van de Pol) Taiji angewandte Theorie (Ranné) Lungen Qigong (Arens) Wudang-Schwert (Timmsen)	Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Stock-Partnerform (van de Pol) Taiji angewandte Theorie (Ranné) Lungen Qigong (Arens) Wudang-Schwert (Timmsen)	Stock-Partnerform (van de Pol) Taiji angewandte Theorie (Ranné) Lungen Qigong (Arens) Wudang-Schwert (Timmsen)	Abreise
16.30-18.00	Spazierstock (v. d. Pol) Chen-Stil Handform (Ranné) Daoistisches Qigong (Timmsen) Yoga für den Rücken (B. Blank)	Spazierstock (v. d. Pol) Chen-Stil Handform (Ranné) Daoistisches Qigong (Timmsen) Yoga für den Rücken (B. Blank)	Spazierstock (v. d. Pol) Chen-Stil Handform (Ranné) Daoistisches Qigong (Timmsen) Yoga für den Rücken (B. Blank)		Spazierstock (v. d. Pol) Chen-Stil Handform (Ranné) Daoistisches Qigong (Timmsen) Yoga für den Rücken (B. Blank)	Spazierstock (v. d. Pol) Chen-Stil Handform (Ranné) Daoistisches Qigong (Timmsen) Yoga für den Rücken (B. Blank)	
19.30-20.30	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Kessel Bunes	Freies Pushen mit und ohne Abstand	Gala	

KURSORT

Alterode liegt am Südrand des Harzes zwischen Hettstedt und Aschersleben ganz einsam in reizvoller Landschaft. Die Heimvolkshochschule ist ein ehemaliges Pfarrhaus, das 1994 zum Seminarhaus mit 90 Übernachtungsplätzen umgebaut wurde. Hier finden die Eröffnung und alle Kurse statt. Das Haus bietet mit seiner interessanten Architektur eine offene Atmosphäre. Zwei große und mehrere kleine Seminarräume mit Videoanlage sowie eine Bibliothek stehen den Teilnehmenden zur Verfügung.



Die gepflegten parkähnlichen Außenanlagen schaffen ideale Voraussetzungen bieten Platz zum Üben und zum Entspannen. Malerische Ecken für gemütliche Treffs und Möglichkeiten des Rückzugs, um effektiv zu lernen und die Seele baumeln zu lassen.

Interessante Ausflugsziele in der Umgebung sind das nahe gelegene Waldbad mit Quellwasser oder die historischen Fachwerkstädte Halberstadt und Quedlinburg.

Im Nachbarort Stangerode bietet das Sport- und Reithotel weitere Möglichkeiten für erholsame Freizeitbetätigung mit Sauna und großzügigem Swimmingpool. Auch die Salzgrotte und der Kräutergarten sind durchaus sehenswert.

ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Die Heimvolkshochschule bietet in begrenztem Umfang Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche und WC (einem Dreiersternhotel vergleichbar). Die Buchung der Zimmer gilt nur mit Vollpension. Wegen C ist die Belegung der Zimmer leider nur als Einzelperson oder als gemeinsamer Hausstand möglich. In der näheren Umgebung gibt es Pensionen und kleinere Hotels zu ebenfalls günstigen Preisen. Bitte frage bei Interesse gern in der Heimvolkshochschule oder bei der Veranstalterin nach. Auch wenn du außerhalb logierst, kannst du gern an der Verpflegung der Heimvolkshochschule teilnehmen. Bitte bestelle in diesem Fall deine Mahlzeiten bei der Leitung des Hauses im Voraus.

ES GELTEN FOLGENDE PREISE:

	nur Unterkunft	mit Vollpension
Haupthaus		
Doppelzimmer mit Dusche/WC	27 €	53 €
Einzelzimmer mit Dusche/WC	37 €	63 €
Gartenhaus		
Doppelzimmer mit Bad auf der Etage	17 €	43 €
Einzelzimmer mit Bad auf der Etage	27 €	53 €
Matratzenlager	10 €	36 €
Zeltplatz	10 €	36 €
Wohnwagen	10 €	36 €

Im Preis enthalten ist die kostenfreie Nutzung des WLAN.

Teilnehmer, die für zwei Wochen buchen, erhalten 5% Rabatt für die Unterkunft (ohne Verpflegung). Zu den Verpflegungsleistungen gehören Frühstück, Mittagessen, Kaffee, **Abendessen:** 26 Euro /Tag bzw. 19,50 Euro ohne Frühstück.

Einzelne Mahlzeiten können leider nicht herausgerechnet werden.

Bitte gib auf dem Anmeldeformular an, ob du vegane, vegetarische oder konventionelle Kost wünschst.

CORONA

Die entsprechenden Regeln und das Hygienekonzept werden aktuell auf der Webseite bekannt gegeben. Die Kurse werden in der Regel draußen stattfinden und nur bei sehr ungünstiger Wetterlage in Räumen unter Einhaltung der gültigen Bestimmungen.

ZELTEN UND ÜBERNACHTEN AUSSERHALB

In sehr beschränktem Maß und in Abhängigkeit von der Corona-Lage ist das Zelten auf dem Gelände möglich. Zeltplätze oder Stellplätze für Wohnwagen werden von der Heimvolkshochschule in Abhängigkeit von der Platzkapazität vergeben. Der Zeltplatz kostet pro Tag 10 Euro. Pendler, die nur an den Kursen teilnehmen und keine Verpflegung in Anspruch nehmen, können auf freiwilliger Basis einen Beitrag zwischen 15 und 30 € pro Woche leisten.

TEILNAHME MIT KINDERN

Kinder von 3-7 Jahren erhalten als Sonderkondition einen Rabatt von 50% auf Übernachtung und Verpflegung, im Alter von 8-13 Jahren beträgt dieser Rabatt 30 %. Eine Aufbettung für Kinder ist möglich. Eine Betreuung der Kinder kann auf Anfrage organisiert werden. Kursteilnehmer unter 16 Jahren zahlen 50% der Kurskosten.

ANREISE

Die Kurswoche beginnt immer am Montag 9.00 Uhr. Es ist daher empfehlenswert, schon am Vortag der Kurswoche anzureisen, also jeweils am Sonntag, den 04., 11. und 18. Juli.

Auto: Durch den Ausbau der B 6 und der A 38 ist Alterode gut mit dem Auto zu erreichen.

Zug: Die nächstgelegenen Bahnhöfe sind in Aschersleben und Hettstedt. Von da aus kannst du mit dem Bus oder dem Taxi weiterfahren. Fahrtpreis für eine Tour liegt bei max. 30 Euro. (Siehe dazu wichtige Rufnummern S. 36!)

WANN GEHT ES EIGENTLICH LOS?

Anreise ist sonntags am 04., 11. und 18. Juli jeweils ab 16 Uhr. Abendbrot gibt es ab 18 Uhr und um 19.30 Uhr ist auf dem Vorplatz des Tagungshauses die offizielle Eröffnung der Sommerakademie-Woche. Am darauffolgenden Montag beginnt die Trainingswoche 9 Uhr mit einer gemeinsamen Erwärmung. Die Kurse beginnen jeweils wie ausgeschrieben nur etwas später.

WAS IST EINZUPACKEN?

Bitte packe auch wetterfeste Kleidung ein. Manche Kurse finden im Freien statt.

ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE

Bitte melde dich erst bei **Sonja Blank zu den Kursen per Anmeldeformular (S. 39)** an, bevor du Verpflegung und Unterkunft über die folgenden Adressdaten buchst.

Evangelische Heimvolkshochschule Einestr. 13 | 06543 Alterode

Tel. 034742-950 30 | Fax 034742-950 311 | E-Mail: info@heimvolkshochschule-alterode.de

Du erhältst **zwei** Rechnungen. Eine von der Heimvolkshochschule über die Kosten für Verpflegung und Übernachtung und eine von Leqita/Sonja Blank über die Kursgebühren. Die jeweiligen Bankverbindungen sind auf den Rechnungen angegeben.

Für die Planung und Organisation ist es wichtig und unterstützend, wenn du bei deiner Anmeldung auch schon eine Wahl triffst, an welchen Kursen du teilnehmen willst. Die Voranmeldung soll dafür sorgen, dass die Kurse nicht überbelegt werden. Eine Umbuchung vor Ort ist nach Absprache dann möglich, wenn in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind. Wenn du unsicher bist in der Wahl deiner Kurse, berät dich die Veranstalterin gern. Das Aufnahmevermögen ist individuell verschieden. Ein ganzer Tag Körperarbeit kann eine sehr herausfordernde Erfahrung sein, deshalb ist es sinnvoll Pausen einzuplanen, um das Erlebte zu integrieren.

VERBINDLICHKEIT

Deine Anmeldung ist verbindlich. Um das vorliegende Angebot zu gewährleisten, brauchen sowohl das Tagungshaus als auch die Veranstalterin Planungssicherheit. Daher empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Bei diesem unabhängigen Unternehmen kannst du dich individuell beraten lassen: www.secure-travel.de/Die Versicherung sollte spätestens 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn abgeschlossen werden. Für die Planung und Organisation ist es hilfreich, wenn du bei deiner Anmeldung auch schon eine Wahl triffst, an welchen Kursen du teilnehmen willst. Die Voranmeldung soll dafür sorgen, dass die Kurse nicht überbelegt werden. Eine Umbuchung vor Ort ist nach Absprache dann möglich, wenn in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind. Wenn du unsicher bist in der Wahl deiner Kurse, berät dich die Veranstalterin gern. Das Aufnahmevermögen ist individuell verschieden. Ein ganzer Tag Körperarbeit kann eine sehr herausfordernde Erfahrung sein, deshalb ist es sinnvoll Pausen einzuplanen, um das Erlebte zu integrieren.

Bitte melde dich für die Sommerakademie unter Angabe deiner Kurswünsche bei der Veranstalterin unter folgender Anschrift an:

LEQITA, Sonja Blank Oberkleener Str. 23 | 35510 Butzbach

E-Mail: tao@blue-earth.de | www.leqita.de



Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Einsenden des Anmeldeformulars per Post oder per E-Mail und **einer Anzahlung von 100 €**. Bitte beachte, dass der Frühbucherrabatt nur gültig ist bei Eingang **deiner Anmeldung und deiner Anzahlung bis zum 31. März 2021**. Desgleichen gilt deine Zimmerreservierung in der Heimvolkshochschule nur in Verbindung mit deiner Anzahlung. Solltest du diese Verbindlichkeit bis zum 31. März nicht eingehen können, behalten wir uns vor, dein Zimmer bei Nachfrage weiter zu vergeben. Die Veranstaltung gilt als berufliche Fort- und Weiterbildung und ist deshalb von der Umsatzsteuer befreit. Du erhältst eine Rechnung ohne ausgewiesene Umsatzsteuer über die gesamte Kursgebühr, auf der der Eingang deiner Anzahlung vermerkt ist. Bitte begleiche deine Rechnung bis spätestens zum 31. Mai 2021. Stornierungen, die später als 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn eingehen, werden nur bei Vorhandensein eines Ersatzteilnehmers unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 40 € akzeptiert. Bei Rücktritt nach Beginn der Sommerakademie bzw. bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückzahlung der Teilnahmegebühren.

BANKVERBINDUNG

Kontoinhaberin: Sonja Blank

Verwendungszweck: Sommerakademie 2021

IBAN DE80 4306 0967 6001 120300

SWIFT-BIC: GENODEM1GLS (vor GLS ist eine Eins)

Deine **Übernachtung** und **Verpflegung** buche bitte direkt in der Heimvolkshochschule Alterode
Einestr. 13 | 06543 Alterode,
Telefon 034742-950 30 | s. auch S. 35

WICHTIGE RUFNUMMERN UND KONTAKTE

Heimvolkshochschule: 03474-29 50 30

E-Mail: info@heimvolkshochschule-alterode.de

Busauskunft Aschersleben: Tel. 03473-52 41 | Hettstedt: Tel. 03476-88 92 21

Fahrplanauskünfte auch über: www.verkehrsmittelvergleich.de

Taxi Aschersleben: 03473-80 30 30 | Hettstedt: 03476-81 24 38

Veranstalterin: Sonja Blank | 06447-88 59 34

KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 1. UND 2. WOCHE

Nr.	Kurs	DozentIn	Dauer in h	Kosten in €	
1-01	Die Dynamik des Taijiquan	Neumann	14	185	1. WOCHE
1-02	Basisarbeit: Taiji Tsao	Neumann	7	95	
1-03	Tui Shou mit Schritten	Neumann	7,5	100	
1-04	Die acht Alltagsübungen	Cooper	14	185	
1-05	5-Elemente-Glückszyklus	Cooper	7,5	100	
1-06	Qigong für Kinder	Cooper	7,5	100	
1-07	Festgelegte Partnerarbeit	Ebel	14	185	
1-08	Loosenings mit Bällen	Ebel	7	95	
1-09	Fujian White Crane	Ebel	7,5	100	
1-10	Innere Organe	Philipzik	14	185	
1-11	Knochen verdichten	Philipzik	7	95	
1-12	Grundlage daoist. Meditation	Philipzik	7,5	100	
1-13	Taiji Fächer	Blank	21	270	
1-14	Akupressur	Blank	6	85	
1-15	Intuitives Malen	Albrecht	7,5	100	
2-01	Chen-Stil Handform	Su	14	185	2. WOCHE
2-02	Chan Si Gong	Su	7	95	
2-03	Liuhebafa 20er Form	Su	7,5	100	
2-04	Liuhebafa Teil 2	Su	7,5	100	
2-05	Liuhebafa Teil 1	Markl	7,5	100	
2-06	Salutogenese i. Taiji-Qigong	Wegener	14	185	
2-07	Sieben Wege zur Mitte	Wegener	7	95	
2-08	Meditationen im Qigong	Wegener	7,5	100	
2-09	San Shou	Van de Pol	14	185	
2-10	Boxen	Van de Pol	7	95	
2-11	Schwertform	Van de Pol	7,5	100	
2-12	Strukturarbeit	Von Loefen	14	185	
2-13	Arbeit mit dem Stock	Von Loefen	7,5	100	
2-14	Fixed Push Hands	Von Loefen	7,5	100	
2-15	Faszinierende Faszien	Hainbach	7	95	
2-16	Muskeltraining f. Taiji-Spieler	Hainbach	7,5	100	
2-17	Daoistisches Gebet	Blank	6	85	
2-18	RB-fächer Vertiefung	Blank	7	95	

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.

KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 3. WOCHE

Nr.	Kurs	DozentIn	Dauer in h	Kosten in €
3-01	5 Schritte – 6 Bewegungen	Timmsen	14	185
3-02	Daoistisches Qigong	Timmsen	7	95
3-03	Wudang Schwert	Timmsen	7,5	100
3-04	Doppelsäbel	Ranné	14	185
3-05	Taiji-angewandte Theorie	Ranné	7,5	95
3-06	Chen-Stil Handform	Ranné	7,5	100
3-07	Speer	Van de Pol	14	185
3-08	Miniset	Van de Pol	7	95
3-09	Spazierstock	Van de Pol	7,5	100
3-10	Kranich Qigong	Arens	14	185
3-11	Lungen Qigong	Arens	7,5	100
3-12	Atemübung u. Meditation	B. Blank	7	–
3-13	Fußarbeit	B. Blank	7	95
3-14	Yin/Yang Yoga für Rücken	B. Blank	7,5	100
3-15	Zhengmanqing Form und Loosenings	S. Blank	14	185
3-16	Doppelfächer Vertiefung	S. Blank	7	95

3. WOCHE

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.

ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE 2021

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die folgenden Kurse in der Zeit von:

- 05.07. – 11.07. 2021 05.07. – 18.07. 2021 (1. und 2. Woche)
 12.07. – 18.07. 2021 12.07. – 25.07. 2021 (2. und 3. Woche)
 19.07. – 25.07. 2021 05.07. – 25.07. 2021 (1. bis 3. Woche)

Ich möchte an folgenden Kursen teilnehmen (bitte Kursnummern von Seite 37/38 angeben):

Ich buche folgendes Kurspaket zum Vorzugspreis s. S. 25 (bitte Zutreffendes ankreuzen):

- Kurspaket 1 (für 1 Woche) Ich bin Frühbucher*in
 Kurspaket 2 (für 2 Wochen) Ich bin BVTQ-Mitglied
 Kurspaket 3 (für 3 Wochen)

Verpflegung:

- konventionell vegetarisch vegan

Name

Straße

Anschrift

Telefon

E-Mail

(für Rückfragen)

Datum, Unterschrift



