

# 28.

## TAIJIQUAN UND QIGONG SOMMERAKADEMIE

25. Juli – 14. August 2022 | **Alterode Harz**



LEQITA  
  
sonjablank

2022

**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, S. 23+38 Winfried Huthmacher, übrige: Archive der Dozentinnen und Dozenten.

**LIEBE TAIJIQUAN- UND QIGONG-INTERESSIERTE,**

willkommen zur 28. Taijiquan- und Qigong-Sommerakademie in Sachsen-Anhalt. Mit diesem Programm offeriere ich drei Wochen voller interessanter Lern- und Erfahrungsangebote aus dem Taijiquan, Liuhe bafa und Qigong. Die insgesamt 47 Kurse werden angeleitet von Dozentinnen und Dozenten aus den Niederlanden, Österreich, Schottland und Deutschland 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 die achtzehn harmonischen Übungen, das Meridian Qigong, das Lungen Qigong, das Qigong des weißen Kranichs, die heilenden Laute und andere.

Einige LehrerInnen gehören schon seit Jahren zum Sommerakademie-Team. Neu in dieser Runde ist in diesem Jahr Bob Lowey aus Schottland. Er ist nicht nur ein brillanter Taijiquan- und Qigong-Lehrer, sondern auch einer der Hauptorganisatoren des größten jährlichen europäischen Events Tai Chi Caledonia. Darüber hinaus ist er auch Musiker und Bandleader. Ebenfalls neu im Team ist Gaby Eder vom ASS Institut. Faszien-Arbeit, Power response Training und Meridian-Qigong sind ihre Themen.

Gewöhnlich werden die Kurse von einer Person unterrichtet. In diesem Jahr wird es erstmals ein Lehrer-Duo geben. Epi van de Pol und Martin Neumann wollen in einem Kurs ihre Erfahrungen zu den Taiji-Prinzipien präsentieren. An Waffenformen wird in den drei Wochen Schwert (Birte Timmsen, Epi van de Pol) und Speer (Epi van de Pol). Kurse für unterstützende Körperarbeit haben sich in den letzten Jahren bewährt. Muskeltraining, Faszienarbeit (Susanne Hainbach, Gaby Eder), Yoga für Schultern und Rücken (Bettina Blank) sind einige der diesjährigen Angebote.

Leider kann Meister Huaxiang Su aus Guangzhou auch in diesem Jahr nicht einreisen. Für ihn wird sein Meisterschüler, Uwe Markl die Liuhe bafa Form für Anfänger und Fortgeschrittene unterrichten.

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, Textilgestalterin und Lehrerin für Taijiquan in Warsleben

**BETTINA BLANK** zertifizierte Jivamukti-Yoga-Lehrerin und Heilerziehungspflegerin in Berlin, derzeit weiterführende Ausbildung bei Jivamukti Yoga Berlin, wiederholter Indienaufenthalt

**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. Tanzpädagogin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. TCM-Energetikerin, Dipl. Kinesiologin, Leiterin der Qigong Akademie Cooper

**HELLA EBEL** Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan international mit eigener Schule in Osnabrück, langjährige Assistentin von Wee Kee Jin, Qigong-Kursleiterin, Lehrerin für Fujian White Crane, Praktizierende der aquatischen Körperarbeit

**GABY EDER** Ausbilderin für Qigong und Taijiquan, Power-Response-Trainerin, Fascial-Fitness-Trainerin, Deeskalations-Trainerin

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

**ARMIN FISCHWENGER** Ausbilder für Qigong und Taiji Quan in Österreich und Deutschland. Im Vorstand der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (TQG), Referatsleiter für Ausbildungen in der IQTÖ. www.philosophisch.at

**BOB LOWEY** Gründer u. Ausbilder der 7 Stars School of Taijiquan, Schüler in 15th Generation des Großmeisters You Xuande, Wudangshan Academy, Initiator und Mitorganisator der größten jährlichen Tai Chi Veranstaltung in Europa (Tai Chi Caledonia), Mitglied des Exekutiv-ausschusses der Tai Chi Union for Great Britain

**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

**GILES ROSBANDER** Lehrer für Taijiquan und Qigong. Ex-Tänzer, Heilpraktiker (Craniosacral-Therapie), Übersetzer. Taijiquan als Lebenskunst und als Kampfkunst seit 1995, hauptsächlich in den Cheng Man Ching- und Ma Tsun Kuen-Stilen. Unterrichtet in Berlin

**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)

**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 WOCHEN: 25. – 31. JULI 2022

### 1-01 HERZ QIGONG

A+F

Sommer, Feuer, Lebensfreude, Begeisterung, Lachen, Bewusstsein, Geist, Ausstrahlung und Kommunikation – das sind nur einige der Themen, die in der chinesischen Philosophie dem Herzen und damit dem Feuer-Element zugeordnet werden. In diesem Seminar erlernst du eine Herz-Qigong-Serie: Harmonische, geschmeidige Bewegungen, fließender Atem und kraftpendende Bilder prägen diese Übungs-Folge für den Herz-Funktionskreis. Die Übungen unterstützen dich laut TCM dabei, insbesondere den Herz-, Dünndarm-, Kreislauf-Sexus- und Dreifach-Erwärmer-Meridian und damit dein Feuer-Element zu harmonisieren – und dich so innerlich ruhig und gleichzeitig frisch, lebendig und freudig zu fühlen.



Dozent: Angela Cooper

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

### 1-02 DIE 18 FIGUREN TEIL 1

A+F

In diesem Seminar erlernst du den 1. Teil der Qigong-Form „Die 18 harmonischen Figuren“, du kannst ihn als eigenständige Übungsfolge ausführen. Im Mittelpunkt steht dabei der Yin-Yang-Ausgleich. Laut TCM bist du gesund, wenn Yin und Yang in Harmonie sind. So kann Qi, deine Lebensenergie, frei fließen: Lebensfreude, Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung und frische Energie sind laut TCM die Folge. Alleine oder gemeinsam mit dem 2. Teil buchbar.

Dozentin: Angela Cooper

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

**1-03 DIE 18 HARMONISCHEN FIGUREN TEIL 2**

**A+F**

In diesem Seminar erlernst du den 2. Teil der Qigong-Form „Die 18 harmonischen Figuren“, du kannst ihn als eigenständige Übungsfolge ausführen. Du kannst dieses Seminar unabhängig vom Seminar belegen, in dem der erste Teil der 18 harmonischen Figuren erlernt wird. Im Mittelpunkt steht der Yin-Yang-Ausgleich. Laut TCM bist du gesund, wenn Yin und Yang in Harmonie sind. So kann Qi, deine Lebensenergie, frei fließen: Lebensfreude, Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung und frische Energie sind laut TCM die Folge. Alleine oder gemeinsam mit dem 1. Teil buchbar.

Dozentin: Angela Cooper

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**

**1-04 QI TUNA FA**

**A+F**



Es handelt sich um eine Atemschulung auf der Qi Ebene. Obwohl unsere Atmung eine der natürlichsten Körperfunktionen ist, ist sie häufig zu schwach oder sogar blockiert. Sie ist aber die Grundlage unserer Existenz. Wir wollen zurück finden zu einer tiefen und ausgewogenen Atmung eines Kleinen Kindes. Durch bewusste Reinigung von negativen Energien „Xie Qi“ und Emotionen wird Krankheiten die Basis entzogen. Die Aufladung mit Sauerstoff und Qi verstärkt die Lebenskraft und Gesundheit unseres Körpers. Der Geist wird klar und wach. Durch das

Aktivieren von Dumai und Renmai werden wir u.a. den Kleinen Himmlischen Kreislauf öffnen. Diese Übungsmethode stammt aus der Atemschulung des Neidan Gong (Innere Alchemie) der Drachentorschule.

Dozent: Sören Philipzik

**7 x 2 Stunden**

**09.00-11.00 Uhr**

**1-05 GRUNDLAGEN DER DAOISTISCHEN MEDITATION**

**A+F**

„Die Ruhe des Herzens ist der Schlüssel zum Qigong“, so lautet eine wesentliche Übungsanforderung. Dazu wurden in der Drachentorschule eine ganze Reihe an Herzs Schulungsformeln und viele weitere Ruheübungen entwickelt. Entsprechend der Daoistischen Philosophie üben wir sehr viel mit den Kräften der Natur (z.B. Berg, See, Regen, Schildkröte etc.) Dazu suchen wir auch geeignete Plätze im schönen Umfeld auf. Wir beruhigen Herz und Geist um Entspannung zu ermöglichen und inneren Frieden zu finden. Es geht es um die Kultivierung der Stille (Yin) als Ausgleich der inneren geistigen und äußeren körperlichen Bewegung. „Mein Herz ist ruhig wie ein Berg und klar wie das Wasser“.

Dozent: Sören Philipzik

**7 x 1 Stunde**

**11.30-12.30 Uhr**

**1-06 TCM AKTIV ERLEBEN**

**A+F**

**Das Spiel der 5 Tiere und die 6 Heilenden Laute**

Das Spiel der 5 Tiere zählt zu den ältesten und bekanntesten Übungsformen des Qigong in China, welche auf den berühmten Arzt Hua Tuo (2. Jh. n. Chr.) zurückgeht. Die Bewegungen der 5 Tiere (2 Bilder je Tier) zeichnen sich durch große Lebendigkeit und Vielfalt aus. Jedes der 5 Tiere ist einer der 5 Wandlungsphasen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) zugeordnet und stärkt besonders die Funktionskreise des jeweiligen Elementes. Die Nähe der Übungen zur Natur und die Natürlichkeit der Tierbewegungen lassen beim Üben viel Freude und großes Wohlbefinden aufkommen.

Ergänzt werden die dynamischen Tierbilder von Ruheübungen der „Sechs Heilenden Laute“ in Kombination mit dem „Innere Lächeln“. Die 6 Laute Methode ist eine der wirkungsvollsten Methoden des Qigong. Die Laute werden dabei sanft und leise ausgeführt. Es kann auch im Sitzen geübt werden. Die konzentrierte Ausführung führt zu tiefer mentaler Entspannung, die besonders zur Stabilisierung der Psyche und zur besseren Belastungsverträglichkeit beiträgt.

Dozent: Sören Philipzik

**5 x 1,5 Stunden**

**14.30-16.00 Uhr**

**1-07 LOCKERUNGSÜBUNGEN UND BÄLLE**

**A**

Huang Sheng Shyan hat diese 5 Lockerungsübungen und „Sinken/Steigen“ entwickelt, um leichter die Taiji Prinzipien in die Bewegungen hineinbringen zu können als in die kompliziertere 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 mentales 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

**7 x 2 Stunden**

**09.00-11.00 Uhr**

**1-08 WHITE CRANE ATEMÜBUNGEN****A+F**

Fujian 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 Atemübungen des White Crane Kungfu sind sehr belebend, stärken die Lunge und fördern das Atemvolumen. Erdung, Struktur, Entspannung werden erfahren und die Verbindung im eigenen Körper von Kopf bis Fuß wird ganz natürlich über den Atem entwickelt.

Dozentin: Hella Ebel

**7 x 1 Stunde****11.30-12.30 Uhr****1-09 DER WEG ZUM FREIEN PUSHEN****F**

Ein guter Weg aus der Form in die Partnerarbeit sind die festgelegten Partnerübungen. In diesen „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 können Thema sein. Das Halbfreie Pushen ist ein guter Baustein und macht viel Spaß. Wenn eine Person pusht, die andere sich auf Neutralisieren konzentriert, ist es leichter in beiden Rollen aus der Basis heraus zu agieren.

Dozentin: Hella Ebel

**5 x 1,5 Stunden****14.30-16.00 Uhr****1-10 MERIDIAN QIGONG****A**

Im ersten Teil dieser Übungsreihe „erzeugen“ wir Qi. Danach aktivieren wir den Qi-Fluss auf den 12 Haupt-Meridianen und stärken sie in ihrer Funktion.

Um die Aufmerksamkeit und den Blick nach innen zu wenden, nützen wir hinführende Übungen und Massagen. Sie wecken unsere Sinne und helfen uns den Regungen und Bewegungen des Qi gewahr zu werden. Dann fangen wir an, fühlend zu verstehen und lernen unsere Achtsamkeit und unseren Krafteinsatz fein zu dosieren. Ziel ist es eine „Wohlspannung, Wohlbefinden, Wohlgefühl“ im ganzen Körper zu erleben.

Dozentin: Gaby Eder

**7 x 2 Stunden****09.00-11.00 Uhr****1-11 FASZINI(E)RENDES QIGONG****A+F**

Gemeinsam werden wir zu einer Körperreise aufbrechen und unsere inneren Strukturen erkunden. Mit vorbereitenden Übungen und dem Rollen auf der kleinen Faszienrolle werden wir uns einstimmen. Danach werden wir den myofaszialen Zuglinien folgend, mit den 6 Meridian-Dehnungsübungen unsere Energie zum Fließen bringen und die inneren und äußeren geistigen und körperlichen Räume erweitern. Unterwegs achten wir besonders auf die Knotenpunkte, an denen wir den Meridianen und wichtigen Akupunkturpunkten begegnen und die Kräfte beider Systeme (TCM und Faszienwissenschaften) bündeln können. Die Übungseinheit verhilft uns zu einer durchlässigen, flexiblen und geschmeidigen Körperstruktur.

Dozentin: Gaby Eder

**5 x 1,5 Stunden****14.30-16.00 Uhr****1-12 DAS HERZ IN DER ERDE VERWURZELN****A+F**

Der Mensch als Mittler zwischen Himmel und Erde ist einer der grundlegendsten Bezüge im Qigong und Taiji. Um seine Rolle ausüben zu können, wird der Übende in dieser äußerst meditativen Übungsreihe dazu ermutigt, sich wie ein Baum in der Erde zu gründen und gut verwurzelt zum Himmel zu streben. Die einzelnen Übungen machen die Power-Response-Dynamik zwischen Himmel und Erde erfahrbar und vermitteln ein fühlendes Verständnis für die inneren Gesetzmäßigkeiten des Power-Response-Pulses. Ganz nebenbei erreichen wir eine entspannte und natürliche Aufrichtung unseres Körpers.

Dozentin: Gaby Eder

**5 x 1,5 Stunden****16.30-18.00 Uhr****1-13 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 Stunden****16.30-18.00 Uhr**

**ZWEITE WOCH: 01. – 07. AUGUST 2022**

**1-14 LIUHEBAFA TEIL 2 F**

Der in diesem Kurs unterrichtete zweite Teil der Liuhe bafa Form richtet sich an Fortgeschrittene und will zum tieferen Verständnis der Bewegungen beitragen. Um das zu erreichen werden auch Anwendungen geübt.

Dozent: Uwe Markl  
**7 x 1 Stunde 11.30-12.30 Uhr**

**1-15 ZHAN ZHUANG A+F**



Zhan Zhuang bedeutet „Stehen wie ein Baum“ und ist eine sehr alte Übung mit einer Tradition, die sich über 27 Jahrhunderte zurückverfolgen lässt. Obwohl es ein ausgesprochen energetisches Übungssystem ist, sind äußerlich keine Bewegungen erkennbar.

Zhan Zhuang Chi Kung wird in stehenden, sorgfältig ausbalancierten Positionen geübt, die den Fluß der Chi Energie anregen und innere Kraft aufbauen. Die Übungen verleihen die Fähigkeit, unsere gesamte Leistungskraft, sowohl physisch als auch psychisch, über lange Zeit voll

beanspruchen zu können, ohne daß wir dabei erschöpfen. Dies geschieht auf ganz natürliche und angenehme Art und Weise.

Im Kurs werden wir viel mit Vorstellungskraft arbeiten und verschiedene Hilfspositionen kennenlernen, die die Balance und das Stehvermögen zu trainieren.

Dozentin: Sonja Blank  
**7 x 1 Stunde 11.30-12.30 Uhr**

**1-16 TAIJI-TANGO A+F**

In diesem Kurs werden Grundelemente des Tangos vermittelt. Es wird allein, zu zweit und mit verschiedenen Rollen getanzt. Wie bei der Partnerform des Taijiquan braucht es auch im Tango eine gute Einstimmung aufeinander. Das Thema Führen und Folgen ist der Schwerpunkt.

Lehrende können hier einen erprobten spielerischen Ansatz zur Körper- und Raumwahrnehmung und zu Stabilität und Balance kennenlernen. Alles natürlich mit Musik.

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

**ABENDVERANSTALTUNGEN s. S. 24**

**2-01 DER ATEM – QUELLE VON ENERGIE ? A+F**

Der Atmung kommt im Qigong eine grosse Bedeutung zu – und doch ist es nicht immer leicht, daß diese sich ungestört und ohne Druck entwickeln kann. Als Quelle für Vitalität und Energie wird sie in Zukunft sicher eine wichtige Rolle spielen – vor allem zur Regulation von Stress, bei Erschöpfung, Depression und einfach für Gesundheit und Lebensfreude. In diesem Workshop erkunden wir die 4 wichtigsten Bedingungen für eine gute Atmung: das achtsame Fühlen, der rechte Spannungstonus, die Rhythmisierung und sanfte Dehnung. Wir erlernen dabei Übungen zu weicher und harter Atmung in Ruhe und Bewegung aus dem Neiyanggong .



Dozentin: Marianne Wegener  
**7 x 2 Stunden 09.00-11.00 Uhr**

**2-02 FUQI YANGSHENG FA A**

In feinen Bewegungen und tiefer Durchdringung verbinden wir körperliche Bewegung und Atmung mit dem Tönen von Lauten (aus den „heilenden Lauten“). Diese werden „nach innen“ gesprochen oder gesungen, wobei Klang und Vibration der Stimme heilende Kräfte durch alle inneren Körperäume leiten. Der Wechsel von Verdichtung und Entfaltung erzeugt eine besondere „nährende“ Qualität und vermehrt die innere Energie – unser Qi. Erlernt wird eine Reihe von 12 kleinen Übungen.

Dozentin: Marianne Wegener  
**7 x 1 Stunde 11.30-12.30 Uhr**

**2-03 MEDITATIONEN DES QIGONG A+F**

„Die höchste Leere ist die höchste Fülle/Erfüllung.“ schrieb Lao-Tse. Das Erlangen des Dao war das Anliegen der alten Meister des Qigong. Auf dem Weg dorthin gibt es viele Hindernisse, deren letztes großes das eigene Selbst ist. Wie das Herz „xin“ entleert und das Bewusstsein „shen“ entwickelt werden kann, um Raum zu schaffen für die größte Kraft im Universum, die Liebe, – dies ist Inhalt dieser Stunden. Einleitend erüben wir Meditationen des Qigong (Sitzen wie eine Glocke, Kleiner Energiekreislauf, 8-Pfade-Übung) und münden in die große, alles umfassende Stille.

Dozentin: Marianne Wegener  
**5 x 1,5 Stunden 14.30-16.00 Uhr**

**2-04 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, Mitgehen, Kleben, Falten und „Joining“ treu bleiben kannst.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

**2-05 ADVANTAGEOUS/DISADVANTAGEOUS – OFFER AND TAKE AWAY****A+F**

Im Tui Shou ist es wichtig zu wissen, ob man in einer besseren Situation ist als der Partner. Damit ist man – wie im Boxen – die ganze Zeit beschäftigt. Es ist wie beim Torwart im Fußball, der ständig damit rechnen muss, dass der Ball kommt. In sechs Schritten gehen wir durch diese freien Übungen bis es ein fließender Prozess wird. Offer and take away ist der nächste Schritt. Dabei lernt man, einen Partner zu führen, indem man sich wie ein Opfer verhält. Der Angreifer muss dorthin gehen, wo sein Opfer ist und damit hat das Opfer Macht über seinen Angreifer. In der inneren Kampfkunst, wo man die Kraft des anderen benutzen will, ist das ein sehr wichtiges Prinzip. In verschiedenen Schritten wird diese Übung schneller und schneller. Es gibt viel Bewegung und Spaß.

Wir lernen Folgen, Führen, Weichen, Verbinden und Falten (leading, following, yieldin, joining and folding) – alles wichtige Prinzipien im Taijiquan.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

**2-06 SCHWERT-PARTNERFORM****A+F**

In den Übungen dieses Kurses geht es darum, sich vom Balancepunkt des Schwertes aus zu bewegen, die Aufmerksamkeit auf die Spitze des Schwertes auszudehnen, die eigene Verwurzelung mit dem Schwert zu verbinden und das Schwert vom Körperzentrum aus zu bewegen. Auf den Schwertübungen aufbauend wird eine kurze Schwert-Partnerform (6 Sequenzen) geübt als eine Fortsetzung und Vertiefung des Erlernten und als Vorberei-

tung auf das freie Schwert-Spiel. Wir üben langsam und nur Basisstöße und -abwehr. Für die Partnerübungen brauchst du ein Schwert (Holz oder Metall) idealer Weise mit einem Balancepunkt von ca. 10 cm oberhalb des Handschutzes.

(Um das Schwert noch genauer zu verstehen, werden an einem der Tage unter sehr strengen Sicherheitsregeln mit einem scharfen Schwert auch einige „Testcuttings“ gemacht. Der Weg vom Schwert zum und durch das Objekt hindurch ist wichtig. Die Schnittfläche soll dabei so dünn wie möglich sein. Wer das gern ausprobieren will, bringe bitte 5 bis 10 leere Plastikflaschen von 1,5 bis 2 Liter mit. Deine Schwertform wird sich dadurch ziemlich verbessern.

Dozent: Epi van de Pol

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

**2-07 DAS QIGONG DES WEISSEN KRANICH****A+F**

Bai He Quan ist ein traditionelles Kampfkunst-System, welches im Rahmen der so genannten „Südlichen White Crane Gongfu Stile“ entwickelt wurde. „Bai“ bedeutet weiß, „He“ ist der Kranich und „Quan“ (wörtl. „Faust“) steht für die Kampfkunst.

Teilnehmer\*innen schwärmen sowohl von der Eleganz und Dynamik dieser Bewegungen als auch von der wohltuenden Wirkung auf den Rücken, den Unterleib und die Verdauung. Therapeuten nutzen die Kranich-Welle immer mehr auch, um Heilungsprozesse im Bewegungsapparat – speziell in den Bandscheiben zu fördern.

Die Gründe für diese Wirkung auf die funktionellen Zentren der Wirbelsäule werden wir uns auch in der Theorie ansehen: Wie ist eine Bandscheibe aufgebaut, was bewirkt Bewegung, was kann es zu Verletzungen kommen und wie kann Heilung unterstützt werden.



Dozent: Armin Fischwenger

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

**2-08 DREI SCHWUNGÜBUNGEN UND LIU SHI GONG****A+F**

„Arme schwingen“ ist eine einfache und effiziente Methode, den Oberkörper frei beweglich und durchlässig zu machen. Die 3 Schwungübungen machen uns zudem unsere Verwurzelung (Beinachsen) deutlich bewusst für einen stabilen und elastischen Stand – fürs Gehen und Laufen, für Qigong-Übungen im Gehen und Taiji Quan. Wir werden die wertvollen Resultate einer optimierten, aufrechten Körperhaltung erleben.

Die Liu Shi Gong sind einfache Qigong-Basisübungen mit dem Schwerpunkt, die Durchlässigkeit von Armen und Beinen zu erhöhen. Drei Beinübungen fördern wiederum die

Beinachsen-Stabilität, Gleichgewicht und Koordination und kräftigen die Becken- und Beinmuskulatur. Drei Armübungen nutzen die Durchlässigkeit im Oberkörper – welche wir in den Schwungübungen entwickeln – zur Vermehrung des Qi.

Diese 6 Übungen zusammen entwickeln die 3 Atemräume und schaffen Bewusstsein für die Möglichkeiten, den Atem zu verbessern.

Dozent: Armin Fischwenger

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

## 2-09 DIE GEHEIMEN LAUTE HENG UND HA

A+F

Einfache Bewegungsabläufe, die zu einer kleinen Abfolge verbunden werden. Sie eignet sich hervorragend, um die umgekehrte Bauchatmung zu erlernen und zu vertiefen. Die Intensivierung dieser Atemmethode unterstützt einen gelösten, entspannten Rücken und die Nierenfunktion. Die innere Kraft des Menschen wird so angeregt, dass sie ohne jegliche Beeinträchtigung nach innen und außen wirksam werden kann.

Qi wird dabei mit dem Laut „Heng“ nach innen geführt und mit dem Laut „Ha“ an die Oberfläche gebracht. Letzteres kann auch rasch vollbracht werden und führt so zur Entwicklung von Explosivkraft (fajin). Die damit verbundenen fundamentalen Prozesse von Aufnehmen und Abgeben von Qi bilden die Basis für jegliche positive Beeinflussung des eigenen Qi-Haushaltes. Bei diesem Übungssatz handelt es sich um eine Methode zur Entwicklung von Qi, welche bis 1932 nur innerhalb der Yang-Familie weitergegeben wurde. Der Übungssatz wurde von Stuart Olsen im Buch „Das Qi pflegen“ beschrieben.

Dozent: Armin Fischwenger

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## 2-10 PENG, LU, JI, AN – SOLO UND MIT PARTNER

A+F



Die 4 'Basiskräfte' des Taijiquan sind eher bekannt. Aber was macht sie qualitativ aus und wie sind sie praktisch nutzbar? Hier biete ich ein einheitliches Modell der vier Kräfte an, das auf Formtraining, Tuishou und Selbstverteidigung anzuwenden ist – mit einer Prise Theorie und ganz viel Praxis, vor allem Partnerarbeit! Die Beziehung dieser vier Hauptkräften zu Konzepten wie 'voll/leer', 'eindringen/nachgeben' und 'Lotlinie' ist auch Thema.

Dozent: Giles Rosbänder

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

## 2-11 4 FIGUREN: SPIEL DER ANWENDUNGEN

A+F

Hier geht es um 4 'vertraute' Yang-Stil Figuren: **lōuxī àobù (Knie streifen)**, **yùnnǚ chuānsuō (Weberin)**, **shǎn tōng bì (Fächer durch Rücken)**, **yúnshǒu (Wolkenhände)**. Alle zeigen ein ähnliches Spiel zwischen ‚voll‘ und ‚leer‘, links und rechts, wie auch klare Rotation um die Lotlinie des Körpers. Wir werden die 4 Figuren ausloten (!) und entdecken was im eigenen Körper und im Spiel mit Partnern ‚abgeht‘, abwechselnd zwischen Solo-Form, Tuishou und Anwendungen. Von sanft und langsam bis, je nach Lust, schwungvoll und zackig. Aber immer locker!

Dozent: Giles Rosbänder

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## 2-12 DIE LOTRECHTE IN SHIBASHI

F

Der Qigong-Satz 18 Bewegungen/Shibashi beruht großenteils auf Figuren und Prinzipien des Taijiquan. Hier erforschen wir die – vielleicht schon recht vertrauten – Shibashi aus der Perspektive der eigenen Lotlinie im Körper. Das kann Mobilität fördern, Engstellen auflösen und ‚bekannten‘ Figuren eine neue Dimension geben. Es ist auch sehr rückenfreundlich :-). Individuelle Varianten in den 18 Bewegungen, die Teilnehmer eventuell mitbringen, haben weiterhin ihren Platz hier. Es geht mehr um Bewegungssteuerung und -qualität, weniger um choreographische Details.

Dozent: Giles Rosbänder

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

## 2-13 REGENBOGENFÄCHER VERTIEFUNG

A+F

Die Regenbogenfächerform mit 32 Bildern (Bewegungssequenzen) ist eine traditionelle sanfte Wushu-Waffenform, die sich durch ihre Ästhetik und Anmut auszeichnet. Diese Taiji Fächerform wurde von der Taijiquan Research Association in Guangzhou unter Leitung von Frau Jian geschaffen und integriert grundlegende Elemente des Taijiquan. Dieser Kurs ist eine Vertiefung für diejenigen, die diese Form bereits üben und tiefer verstehen wollen. NeueinsteigerInnen sind willkommen und können sich ein ersten Einblick verschaffen. Sie bekommen die gleiche Aufmerksamkeit wie die Fortgeschrittenen.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

**2-14 DRÜCK DICH MAL – 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

**2-15 VERWANDELN – VERSTECKEN – VERZAUBERN – VERKLEIDEN A+F**



Masken haben eine lange und ehrenvolle Tradition. Bereits der berühmte „Venezianische Karneval“ ist bis in die heutige Zeit für seine Masken und Verkleidungen bekannt und berühmt. Masken verstecken, charakterisieren und schützen ihre TrägerInnen und geben ihnen die Möglichkeit, für eine Weile aus dem normalen Leben auszusteigen, sich auszuprobieren. Die Magie liegt dabei in der Maske selbst. Schon die Herstellung unterlag früher magischen Zeremonien. Wer Lust hat von Euch, kann sich in den Stunden in diesen Zauber begeben.

Pappe, Papier, Stoffe etc. sind eine gute Grundlage. Weitere Informationen nach Anmeldung. Materialpauschale ca. 15,00 bis 20,00 €

Dozentin: Anne Katrin Albrecht

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

**ABENDVERANSTALTUNGEN s. S. 24**



**DRITTE WOCH: 08. – 14. AUGUST 2022**

**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. In dieser Woche beschäftigen wir uns mit der Bewegung „Die uralten Mühlsteine mahlen“. Die Taiji-Übung trainiert das mühelose Ablegen des Schultergürtels und der Arme in Verbindung mit den fünf Schritt-Techniken, beinhaltet aber auch ein effektives Qigong zur Stärkung der Lunge. 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 DIE SECHS HEILENDEN LAUTE – LIU ZI JUE A+F**

Die Praxis der heilenden Laute entspringt dem daoistischen Selbstverständnis, dass alles im Universum miteinander verbunden ist. Natur und Mensch, Töne, Licht, Farben, die Wandlungsphasen, Jahreszeiten, Tageszeiten, Emotionen usw. In der wohltuenden Übung der sechs heilenden Laute werden die fünf Yin-Organen (zàng) (Herz, Lunge, Milz, Leber, Nieren) und der dreifache Erwärmer durch die Töne angeregt, gereinigt. So kann sich das Organsystem regenerieren und der Körper wird mit Qi angereichert. Die Übungen werden begleitet von einer tiefen Atemtechnik und einfachen Bewegungen, die das Wohlbefinden steigern. Sie sind die Basis für die nährende Praxis des daoistischen Neiyanggong, des kleinen himmlischen Energiekreislaufs und der daoistischen inneren Alchemie.

Dozentin: Birte Timmsen

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

**3-03 WUDANG XINGJIAN – DAS BEWEGTE SCHWERT A+F**

Diese 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 vom Beginn an, Fortgeschrittene wiederholen sie und lernen weiter.

Dozentin: Birte Timmsen

5 x 1,5 Stunden 14.30-16.00 Uhr

### 3-04 SPEER

F

Der Speer wird als die Königin der traditionellen Taijiquanwaffen bezeichnet. Er ist ungefähr 2 Meter lang und braucht dementsprechend viel Platz zum Üben. Diese Form aus der Schule von Huang ist ungefähr 4 Minuten lang und ist innerhalb einer Woche gut zu lernen.

Bitte bring einen Speer oder einen dünnen Stock von 2 Meter Länge mit. Ich bringe rotes Klebeband mit, um eine Seite des Stockes als Speerspitze zu markieren. Einige Speere kann man ausleihen für einen Euro.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

### 3-05 TAIJI-BALL

A+F

Körperlich gesehen ist Taiji-Ball eine ganz einfache und innerhalb einer Minute zu erlernende Übung. Durch diese Einfachheit ergibt sich eine gute Möglichkeit, sehr intensiv die inneren Prinzipien dieser Bewegung zu erkunden. Zuerst natürlich so optimal wie möglich zu entspannen. In dieser Entspannung Sinken zu lernen, bedeutet von unten herab nach unten zu gehen. Dadurch entsteht eine kaum sichtbare aber spürbare innere Bewegung, die in der chinesischen Kultur auch Qi genannt wird. Das nächste Niveau im Prozess von Entspannung ist Leere. Alle Bewegung kommt aus dem Sinken und der Dantian-Drehung. Die Hände werden meist warm in dieser Übung ohne zu schwitzen, was ein Zeichen dafür ist, dass der innere Kreislauf von Blut, Lymphe und damit der Energie besser funktioniert. Mit der Zeit kann man spiralige oder schraubende Bewegungen wahrnehmen. Schwieriger wird es, ein Bein leer zu bekommen durch die Dantian-Drehung, denn das Gleichgewicht ist hier ein wichtiges Element. Besonders ältere Leute können von dieser Fähigkeit profitieren.

Dozent: Epi van de Pol

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

### 3-06 TAIJI-PRINZIPIEN MIT EPI UND MARTIN

A+F

Taiji-Prinzipien sind universell. Jeder Stil mit seinen eigenen Methoden, aber auch jede/r Unterrichtende interpretiert und betont die Prinzipien aus der eigenen Perspektive heraus. Epi und Martin haben im eigenen Lernen von verschiedenen Lehrern die Erfahrung machen dürfen, dass unterschiedliche Perspektiven hilfreich für einen vollständigeren Blick aufs Ganze sind. Erstmals gehen beide in einen transparenten Austausch über ihr Verständnis und die Praxis der Taiji-Prinzipien. So entsteht in diesem praxisnahen Workshop für die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, in beide Perspektiven einzutauchen. Und manchmal öffnen sich mit einem kleinen Schritt zur Seite ungeahnte Einsichten.

Dozenten: Epi van de Pol und Martin Neumann

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

### 3-07 TAIJQUAN – MEDITATIVE KAMPFKUNST

A+F

Na klar, Tai Chi Chuan ist eine meditative Kampfkunst. Doch was bedeutet das? In diesem Workshop werden wir uns über Partnerübungen und eine Form der Daoistischen Meditation, dem „Sitzen im Vergessen“ (Zuò Wàng, 坐忘) dieser Frage nähern.

Dabei erleben wir unsere Verhaltensmuster von Kampf oder Flucht und üben ausgehend von deren Wahrnehmung, die vertikalen Kräfte (Sinken und Steigen), eine unfokussierte durchlässige Verbindung in dir, mit der Umgebung und der PartnerIn zu wahren. Loslassend, im Fluss des Moments und gleichzeitig wirksam im Sinne der Kampfkunst.



Dozent: Martin Neumann

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

### 3-08 WÚ WÉI 無為 IN DEN TAI CHI TSAO

F

Wir begeben uns mit den Basisübungen des Ma Tsun Kuen Stils auf den Weg nach dem Ursprung von Bewegung: intuitiv, spontan und aufwandslos. Wenn sie dann „von Selbst so“ (Zì Rán 自然) geschieht, ergibt sich oft die Frage: „Das war es schon?“ Das genügt.

Dozent: Martin Neumann

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

**3-09 THE POEM****A**

Dies ist eine Serie von 20 schönen, fließenden Bewegungen, die aus einzelnen Haltungen der Atem-, Gesundheits-, Leber-, Herz- und Handform bestehen.

Alle Übungen stammen aus dem System des Daoyin Yang Sheng, was soviel bedeutet wie Lebenspflege (yangsheng) und den Körper dehnen und das Qi leiten (Daoyin).

Dozent: Bob Lowey

**7 x 2 Stunden****09.00-11.00 Uhr****3-10 YIQI YANGFEI GONG – DIE FORM FÜR DAS ATMUNGSSYSTEM A+F**

Diese Übungsreihe wurde von Prof. Zhang Guangde aus Beijing auf der Grundlage traditioneller Qigong Übungen in den siebziger und achtziger Jahren entwickelt. Sie ist auch als Lungen-Qigong bekannt. In dieser Serie von 8 Übungen werden die lokalen Akupunkturpunkte miteinbezogen, die mit jeder der Bewegungen in Verbindung stehen. Ziel ist es, das Qi zur Aufrechterhaltung des Atmungssystems zu stimulieren.

Dozent: Bob Lowey

**5 x 1,5 Stunden****14.30-16.00 Uhr****3-11 DAOYIN BAOJIAN GONG****A+F**

Das Daoyin Baojian Gong – auch „das gesundheitsschützende Qigong“ genannt – wurde von Prof. Zhang Guangde aus Beijing auf der Grundlage traditioneller Qigong Übungen in den siebziger und achtziger Jahren entwickelt. Daoyin könnte man übersetzen mit: „den Körper dehnen; das Qi leiten“.

Das Wort Baojian deutet man am einfachsten als Gesundheitsschutz. Und beständiges, diszipliniertes Arbeiten ist wohl die sinnreichste Übersetzung für den Begriff – Gong. Natürlich wirkt dieses Qigong wie die meisten anderen auch auf mehreren Ebenen. Die leicht zu erlernenden 8 einzelnen Übungen dehnen und fördern den Qi-Fluss durch alle Funktionskreise.

Dozent: Bob Lowey

**5 x 1,5 Stunden****16.30-18.00 Uhr****3-12 PRANAYAMA UND MEDITATION****A+F**

Pranayama ist der Begriff für die yogischen Atemübungen und kommt aus dem Sanskrit. Er ist zusammengesetzt aus Prana (Energie) und Ayama (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 belebenden Atemübungen wird gemeinsam eine stille Meditation abgehalten. Nach kurzer Einleitung bekommen so alle den Raum, 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. Durch mangelnde Bewegung und ungünstiges Schuhwerk treten bei immer mehr Menschen Fehlstellungen auf, die zu Beeinträchtigungen führen und sich negativ auf andere Körperbereiche wie z.B. Hüften und Knie auswirken können.

Mit gezielten Übungen wird die oft vernachlässigte Muskulatur der Füße trainiert und gedehnt, was Syndrome wie z.B. Hallux Valgus oder Senkfuß vorbeugen und bereits bestehende Probleme abmildern kann. Die Zehen werden im Einzelnen angesteuert und können so mehr Mobilität erlangen. Es wird an einem bewussten, aufrechten Stand gearbeitet.

Der Kurs wird ergänzt durch Elemente wie Selbstmassagen mit Händen und Faszienbällen. Dazu fließen ganzheitliche Übungen aus der Yogatherapie ein, bei denen der ganze Körper gleichermaßen gedehnt und gekräftigt wird. Im Mittelpunkt stehen immer die Füße als unser wertgeschätztes Fundament. Jede Kurseinheit wird mit einer angeleiteten Entspannung beendet.

Dozentin: Bettina Blank

**5 x 1,5 Stunde****14.30-16.00 Uhr**

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

Wie bei allen Bereichen des Lebens brauchen wir auch in der Körperarbeit Anteile von Yin und Yang. Das Yang steht für kraftvolle, dynamische Yogaübungen, bei der die gesamte Muskulatur gestärkt und gedehnt wird. Die Übungen werden überwiegend stehend oder sitzend ausgeführt und sind in fließenden Sequenzen miteinander verwoben. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie den Schultern. Das Yin steht für ruhige, passive Yogaübungen, die sitzend oder liegend ausgeführt werden. Beim Yin Yoga werden sanfte Dehnungen nur mit Hilfe der Schwerkraft erzeugt. Die Übungen werden über mehrere Minuten gehalten, was den Faszien Zeit gibt, Verklebungen langsam zu lösen. Die Wirbelsäule wird sanft in alle Richtungen bewegt, was Schmerzen vorbeugen und lindern kann. Die Übungen tragen zu einer Verbesserung der Mobilität bei.

Als Hilfsmittel werden Decken und Kissen eingesetzt, so dass die Übungen an jeden Körper individuell angepasst werden können. Auch auf geistiger Ebene tut diese Praxis sehr gut, da man viel Zeit zum Loslassen und Hineinspüren hat.

Dozentin: Bettina Blank

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

**3-15 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

**3-16 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

16.30-18.00 Uhr

**3-17 STILLES QIGONG – DIE MITTE STÄRKEN A+F**

Im Stillen Qigong geht es darum, einen Zustand von Losgelöstheit zu erfahren. Dies wird auch Ursprünglichkeit oder Qigong-Zustand genannt. Unter Anleitung lernst du dich sehr detailliert zu entspannen und dich diesem Zustand zu nähern. Dies ist die Grundlage für weitere Übungen, mittels der Vorstellungskraft, dem Yi Energie durch den Körper zu leiten und damit die Mitte zu stärken. Geübt wird im Sitzen, Stehen und Liegen. Klopf- und Dehnungsübungen begleiten uns.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr



## OFFENE FREIE ANGEBOTE IN ALLEN DREI WOCHEN

### 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.

**28. Juli, 4. und 11. August 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, 27.07., 4. Und 11.08., 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.

**30. Juli, 6. und 13. August 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: 25. – 31.07.2022

ZEITEN	MONTAG 25.07.	DIENSTAG 26.07.	MITTWOCH 27.07.	DONNERSTAG 28.07.	FREITAG 29.07.	SAMSTAG 30.07.	SONNTAG 31.07.
09.00-11.00	Qi Tuna Fa (Sören) Loosening + Bälle (Hella) Meridian-Qigong (Gaby) Herz Qigong (Angela)	Qi Tuna Fa (Sören) Loosening + Bälle (Hella) Meridian-Qigong (Gaby) Herz Qigong (Angela)	Qi Tuna Fa (Sören) Loosening + Bälle (Hella) Meridian-Qigong (Gaby) Herz Qigong (Angela)	Qi Tuna Fa (Sören) Loosening + Bälle (Hella) Meridian-Qigong (Gaby) Herz Qigong (Angela)	Qi Tuna Fa (Sören) Loosening + Bälle (Hella) Meridian-Qigong (Gaby) Herz Qigong (Angela)	Qi Tuna Fa (Sören) Loosening + Bälle (Hella) Meridian-Qigong (Gaby) Herz Qigong (Angela)	Qi Tuna Fa (Sören) Loosening + Bälle (Hella) Meridian-Qigong (Gaby) Herz Qigong (Angela)
11.30-12.30	Daoistische Meditation (Sören) Zhan Zhuang (Sonja) Liuhe bafa 2 (Uwe) White Crane Atem (Hella)	Daoistische Meditation (Sören) Zhan Zhuang (Sonja) Liuhe bafa 2 (Uwe) White Crane Atem (Hella)	Daoistische Meditation (Sören) Zhan Zhuang (Sonja) Liuhe bafa 2 (Uwe) White Crane Atem (Hella)	Daoistische Meditation (Sören) Zhan Zhuang (Sonja) Liuhe bafa 2 (Uwe) White Crane Atem (Hella)	Daoistische Meditation (Sören) Zhan Zhuang (Sonja) Liuhe bafa 2 (Uwe) White Crane Atem (Hella)	Daoistische Meditation (Sören) Zhan Zhuang (Sonja) Liuhe bafa 2 (Uwe) White Crane Atem (Hella)	Daoistische Meditation (Sören) Zhan Zhuang (Sonja) Liuhe bafa 2 (Uwe) White Crane Atem (Hella)
14.30-16.00	Faszi(e)nierendes Qigong (Gaby) TCM aktiv erleben (Sören) Der Weg zum freien Pushen (Hella) 18 Figuren – Teil 1 (Angela)	Faszi(e)nierendes Qigong (Gaby) TCM aktiv erleben (Sören) Der Weg zum freien Pushen (Hella) 18 Figuren – Teil 1 (Angela)	Faszi(e)nierendes Qigong (Gaby) TCM aktiv erleben (Sören) Der Weg zum freien Pushen (Hella) 18 Figuren – Teil 1 (Angela)	Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Faszi(e)nierendes Qigong (Gaby) TCM aktiv erleben (Sören) Der Weg zum freien Pushen (Hella) 18 Figuren – Teil 1 (Angela)	Faszi(e)nierendes Qigong (Gaby) TCM aktiv erleben (Sören) Der Weg zum freien Pushen (Hella) 18 Figuren – Teil 1 (Angela)	Abreise und Anreise der Teilnehmer der 2. Woche
16.30-18.00	Das Herz in der Erde verwurzeln (Gaby) Liuhe bafa Teil 1 (Uwe) 18 Figuren – Teil 2 (Angela) Taiji Tango (Blank)	Das Herz in der Erde verwurzeln (Gaby) Liuhe bafa Teil 1 (Uwe) 18 Figuren – Teil 2 (Angela) Taiji Tango (Blank)	Das Herz in der Erde verwurzeln (Gaby) Liuhe bafa Teil 1 (Uwe) 18 Figuren – Teil 2 (Angela) Taiji Tango (Blank)		Das Herz in der Erde verwurzeln (Gaby) Liuhe bafa Teil 1 (Uwe) 18 Figuren – Teil 2 (Angela) Taiji Tango (Blank)	Das Herz in der Erde verwurzeln (Gaby) Liuhe bafa Teil 1 (Uwe) 18 Figuren – Teil 2 (Angela) Taiji Tango (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	

PROGRAMM DER 2. WOCH: 01. – 07.08.2022

ZEITEN	MONTAG 01.08.	DIENSTAG 02.08.	MITTWOCH 03.08.	DONNERSTAG 04.08.	FREITAG 05.08	SAMSTAG 06.08.	SONNTAG 07.08.
09.00-11.00	Der Atem – Quelle von Energie (Marianne) San shou (Epi) Peng, Lu, Ji, An (Giles) Weißer Kranich (Armin)	Der Atem – Quelle von Energie (Marianne) San shou (Epi) Peng, Lu, Ji, An (Giles) Weißer Kranich (Armin)	Der Atem – Quelle von Energie (Marianne) San shou (Epi) Peng, Lu, Ji, An (Giles) Weißer Kranich (Armin)	Der Atem – Quelle von Energie (Marianne) San shou (Epi) Peng, Lu, Ji, An (Giles) Weißer Kranich (Armin)	Der Atem – Quelle von Energie (Marianne) San shou (Epi) Peng, Lu, Ji, An (Giles) Weißer Kranich (Armin)	Der Atem – Quelle von Energie (Marianne) San shou (Epi) Peng, Lu, Ji, An (Giles) Weißer Kranich (Armin)	Der Atem – Quelle von Energie (Marianne) San shou (Epi) Peng, Lu, Ji, An (Giles) Weißer Kranich (Armin)
11.30-12.30	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne) Offer and take away (Epi) Regenbogenfächer Vertiefung (Sonja) Liu Shi Gong (Armin)	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne) Offer and take away (Epi) Regenbogenfächer Vertiefung (Sonja) Liu Shi Gong (Armin)	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne) Offer and take away (Epi) Regenbogenfächer Vertiefung (Sonja) Liu Shi Gong (Armin)	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne) Offer and take away (Epi) Regenbogenfächer Vertiefung (Sonja) Liu Shi Gong (Armin)	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne) Offer and take away (Epi) Regenbogenfächer Vertiefung (Sonja) Liu Shi Gong (Armin)	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne) Offer and take away (Epi) Regenbogenfächer Vertiefung (Sonja) Liu Shi Gong (Armin)	Fuqi Yangsheng Fa (Marianne) Offer and take away (Epi) Regenbogenfächer Vertiefung (Sonja) Liu Shi Gong (Armin)
14.30-16.00	4 Figuren: Spiel der Anwendungen (Giles) Meditationen des Qigong (Marianne) Schwert-Partner-Form (Epi) Heilende Laute (Armin)	4 Figuren: Spiel der Anwendungen (Giles) Meditationen des Qigong (Marianne) Schwert-Partner-Form (Epi) Heilende Laute (Armin)	4 Figuren: Spiel der Anwendungen (Giles) Meditationen des Qigong (Marianne) Schwert-Partner-Form (Epi) Heilende Laute (Armin)	Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	4 Figuren: Spiel der Anwendungen (Giles) Meditationen des Qigong (Marianne) Schwert-Partner-Form (Epi) Heilende Laute (Armin)	4 Figuren: Spiel der Anwendungen (Giles) Meditationen des Qigong (Marianne) Schwert-Partner-Form (Epi) Heilende Laute (Armin)	Abreise und Anreise der Teilnehmer der 3. Woche
16.30-18.00	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja) Masken (Anne) Lotrechte in Shibashi (Giles)	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja) Masken (Anne) Lotrechte in Shibashi (Giles)	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja) Masken (Anne) Lotrechte in Shibashi (Giles)		Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja) Masken (Anne) Lotrechte in Shibashi (Giles)	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja) Masken (Anne) Lotrechte in Shibashi (Giles)	
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	

PROGRAMM DER 3. WOCH: 08. – 14.08.2022

ZEITEN	MONTAG 08.08.	DIENSTAG 09.08.	MITTWOCH 10.08.	DONNERSTAG 11.08.	FREITAG 12.08	SAMSTAG 13.08.	SONNTAG 14.08.
07.00-07.45	Pranayama-Meditation (B. Blank)						
09.00-11.00	Speer (Epi) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) The Poem (Bob) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)	Speer (Epi) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) The Poem (Bob) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)	Speer (Epi) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) The Poem (Bob) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)	Speer (Epi) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) The Poem (Bob) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)	Speer (Epi) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) The Poem (Bob) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)	Speer (Epi) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) The Poem (Bob) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)	Speer (Epi) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte) The Poem (Bob) Tai Chi meditative Kampfkunst (Martin)
11.30-12.30	Faszien (Susanne) Wuwei in Tai Chi Tsao (Martin) Sechs heilende Laute (Birte) Die Mitte stärken (Sonja)	Faszien (Susanne) Wuwei in Tai Chi Tsao (Martin) Sechs heilende Laute (Birte) Die Mitte stärken (Sonja)	Faszien (Susanne) Wuwei in Tai Chi Tsao (Martin) Sechs heilende Laute (Birte) Die Mitte stärken (Sonja)	Faszien (Susanne) Wuwei in Tai Chi Tsao (Martin) Sechs heilende Laute (Birte) Die Mitte stärken (Sonja)	Faszien (Susanne) Wuwei in Tai Chi Tsao (Martin) Sechs heilende Laute (Birte) Die Mitte stärken (Sonja)	Faszien (Susanne) Wuwei in Tai Chi Tsao (Martin) Sechs heilende Laute (Birte) Die Mitte stärken (Sonja)	Faszien (Susanne) Wuwei in Tai Chi Tsao (Martin) Sechs heilende Laute (Birte) Die Mitte stärken (Sonja)
14.30-16.00	Yoga Fußarbeit (Betti) Steigen und Sinken (Epi + Martin) Wudang-Schwert (Birte) Yiqi Yangfei Gong (Bob)	Yoga Fußarbeit (Betti) Steigen und Sinken (Epi + Martin) Wudang-Schwert (Birte) Yiqi Yangfei Gong (Bob)	Yoga Fußarbeit (Betti) Steigen und Sinken (Epi + Martin) Wudang-Schwert (Birte) Yiqi Yangfei Gong (Bob)	Freier Nachmittag Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Yoga Fußarbeit (Betti) Steigen und Sinken (Epi + Martin) Wudang-Schwert (Birte) Yiqi Yangfei Gong (Bob)	Yoga Fußarbeit (Betti) Steigen und Sinken (Epi + Martin) Wudang-Schwert (Birte) Yiqi Yangfei Gong (Bob)	Abreise
16.30-18.00	Taiji-Ball (Epi) Daoyin Baojian Gong (Bob) Yoga für den Rücken (Betti) Muskeltraining (Susanne)	Taiji-Ball (Epi) Daoyin Baojian Gong (Bob) Yoga für den Rücken (Betti) Muskeltraining (Susanne)	Taiji-Ball (Epi) Daoyin Baojian Gong (Bob) Yoga für den Rücken (Betti) Muskeltraining (Susanne)		Taiji-Ball (Epi) Daoyin Baojian Gong (Bob) Yoga für den Rücken (Betti) Muskeltraining (Susanne)	Taiji-Ball (Epi) Daoyin Baojian Gong (Bob) Yoga für den Rücken (Betti) Muskeltraining (Susanne)	
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.

## ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Die Heimvolkshochschule bietet in begrenztem Umfang Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche und WC (einem Dreisternehotel vergleichbar). Die Buchung der Zimmer gilt nur mit Vollpension. Damit möglichst viele Teilnehmer\*innen im Seminarhaus übernachten können, wird um die Buchung von Doppelzimmern gebeten. Darüber hinaus stehen zu einem sehr günstigen Preis maximal 8 Plätze im Matratzenlager zur Verfügung. 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: unter Vorbehalt\*

	nur Unterkunft	mit Vollpension
<b>Haupthaus</b>		
Doppelzimmer mit Dusche/WC	27 €	53 €
Einzelzimmer mit Dusche/WC	37 €	63 €
<b>Gartenhaus</b>		
Doppelzimmer mit Bad auf der Etage	17 €	43 €
Einzelzimmer mit Bad auf der Etage	27 €	53 €
<b>Matratzenlager</b>	10 €	36 €
<b>Zeltplatz</b>	10 €	36 €
<b>Wohnwagen</b>	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). Bei den Verpflegungsleistungen besteht die Wahl zwischen Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Kaffee, Abendessen): 26 Euro/Tag oder Halbpension (Frühstück und Abendbrotbuffet): 13 Euro/Tag

Einzelne Mahlzeiten können leider nicht herausgerechnet werden.

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

\* Zum Zeitpunkt der Drucklegung gab es noch keine Informationen über eventuelle Preisanpassungen.

## CORONA

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

## ZELTEN UND ÜBERNACHTEN AUSSERHALB

In sehr beschränktem Maß 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 24., 31. Juli oder 7. August.

**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 am 24., 31. Juli oder 7. August jeweils ab 16 Uhr. Abendbrot gibt es ab 18 Uhr und um 19.30 Uhr ist im Haupthaus die offizielle Eröffnung der Sommerakademie-Woche.

## WAS IST EINZUPACKEN?

Bitte packe auch wetterfeste Kleidung ein. Die Kurse finden in der Regel im Freien statt.

## ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE

Bitte melde dich zuerst bei Sonja Blank zu den Kursen per Anmeldeformular (S. 39) an. Du erhältst dann eine Anmeldebestätigung. Danach buche deine Unterkunft und Verpflegung bei der Heimvolkshochschule am besten per E-Mail.

**Evangelische Heimvolkshochschule** Einestr. 13 | 06543 Alterode  
Tel. 034742-950 30 | Fax 034742-950 311 | E-Mail: [info@heimvolkshochschule-alterode.de](mailto: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](http://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.

**Bitte melde deine Teilnahme und deine Kurswünsche an die Veranstalterin unter folgender Anschrift:**

**LEQITA, Sonja Blank** Oberkleener Str. 23 | 35510 Butzbach  
E-Mail: [tao@blue-earth.de](mailto:tao@blue-earth.de) | [www.leqita.de](http://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 2022**. 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 20. Juni 2022. 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

**Kontoinhaber:** Sonja Blank

**Verwendungszweck:** Sommerakademie 2022

**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:

**Telefon 034742-950 30** | s. auch S. 35

## WICHTIGE RUFNUMMERN UND KONTAKTE

**Heimvolkshochschule:** 03474-29 50 30

E-Mail: [info@heimvolkshochschule-alterode.de](mailto:info@heimvolkshochschule-alterode.de)

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

**Fahrplanauskünfte** auch über: [www.verkehrsmittelvergleich.de](http://www.verkehrsmittelvergleich.de)

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

**Veranstalterin:** Sonja Blank | 06447-88 58 32

## KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 1. UND 2. WOCHE

Nr.	Kurs	Dozent*in	Dauer in h	Kosten in €	
<b>1-01</b>	Herz-Qigong	Angela Cooper	14	185	1. WOCHE
<b>1-02</b>	18 harmonische Figuren 1	Angela Cooper	7,5	100	
<b>1-03</b>	18 harmonische Figuren 2	Angela Cooper	7,5	100	
<b>1-04</b>	Qi Tuna fa	Sören Philipzik	14	185	
<b>1-05</b>	Grundlagen daoistischer Meditation	Sören Philipzik	7	95	
<b>1-06</b>	TCM aktiv erleben	Sören Philipzik	7,5	100	
<b>1-07</b>	Loosenings und Bälle	Hella Ebel	14	185	
<b>1-08</b>	White Crane	Hella Ebel	7	95	
<b>1-09</b>	Der Weg zum freien Pushen	Hella Ebel	7,5	100	
<b>1-10</b>	Meridian Qigong	Gaby Eder	14	185	
<b>1-11</b>	Faszini(e)rendes Qigong	Gaby Eder	7,5	100	
<b>1-12</b>	Das Herz in der Erde verwurzeln	Gaby Eder	7,5	100	
<b>1-13</b>	Liuhe bafa Teil1	Uwe Markl	7,5	100	2. WOCHE
<b>1-14</b>	Liuhe bafa Teil 2	Uwe Markl	7	95	
<b>1-15</b>	Zhan zhuang	Sonja Blank	7	95	
<b>1-16</b>	Taiji- Tango	Sonja Blank	7,5	100	
<b>2-01</b>	Der Atem-Quelle von Energie	Marianne Wegener	14	185	
<b>2-02</b>	Fuqi Yangsheng Fa	Marianne Wegener	7	95	
<b>2-03</b>	Meditationen des Qigong	Marianne Wegener	7,5	100	
<b>2-04</b>	San Shou	Epi van de Pol	14	185	
<b>2-05</b>	Advantageous/ disadvantageous	Epi van de Pol	7	95	
<b>2-06</b>	Schwert-Partnerform	Epi van de Pol	7,5	100	
<b>2-07</b>	Qigong Weißer Kranich	Armin Fischwenger	14	185	
<b>2-08</b>	Liu Shi Gong	Armin Fischwenger	7	95	
<b>2-09</b>	Geheime Laute	Armin Fischwenger	7,5	100	
<b>2-10</b>	Peng, Lu, Ji, An	Giles Rosbänder	14	185	
<b>2-11</b>	Spiel der Kräfte	Giles Rosbänder	7,5	100	
<b>2-12</b>	Die Lotrechte in Shibashi	Giles Rosbänder	7,5	100	
<b>2-13</b>	Regenbogenfächer- vertiefung	Sonja Blank	7	95	
<b>2-14</b>	Akupressur	Sonja Blank	7,5	100	
<b>2-15</b>	Masken	Anne Katrin Albrecht	7,5	100	

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.



## KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 3. WOCHE

Nr.	Kurs	Dozent*in	Dauer in h	Kosten in €
3-01	5 Schritte 6 Bewegungen	Birte Timmsen	14	185
3-02	Die sechs heilenden Laute	Birte Timmsen	7	95
3-03	Wudang Xingjian	Birte Timmsen	7,5	100
3-04	Speer	Epi van de Pol	14	185
3-05	Taiji Ball	Epi van de Pol	7,5	100
3-06	Taiji-Prinzipien	Epi und Martin	7,5	100
3-07	Taijiquan-meditative Kampfkunst	Martin Neumann	14	185
3-08	Wuwei in den Tai Chi Tsao	Martin Neumann	7	95
3-09	The Poem	Bob Lowey	14	185
3-10	Yiqi Yangfei Gong	Bob Lowey	7,5	100
3-11	Daoyin Baojian Gong	Bob Lowey	7,5	100
3-12	Pranayama u. Meditation	Bettina Blank	5	80
3-13	Darauf steh' ich	Bettina Blank	7,5	100
3-14	Yoga für Rücken u. Schultern	Bettina Blank	7,5	100
3-15	Faszinierende Faszien	Susanne Hainbach	7	95
3-16	Muskeltraining f. Taiji-Spieler	Susanne Hainbach	7,5	100
3-17	Die Mitte stärken	Sonja Blank	7,5	100

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:

- 25.07. – 31.07. 2022       25.07. – 07.08. 2022 (1. und 2. Woche)  
 01.08. – 07.08. 2022       01.08. – 14.08. 2022 (2. und 3. Woche)  
 08.08. – 14.08. 2022       25.07. – 14.08. 2022 (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)  
 Kurspaket 3 (für 3 Wochen)

**Verpflegung:**

- konventionell       vegetarisch       vegan

Vorname Name

---

Straße

---

Anschrift

Telefon

E-Mail

(für Rückfragen)

---

Datum, Unterschrift



