

Kursleiter



Ingo Schmitt, geb. 1956 im Sauerland/Westf. Ab 1986 erlernte er von Andrew Dabioch verschiedene asiatische Kampf-, Bewegungs- und Übungskünste und unterrichtet seit 1988 in der Tao Academy Wilhelmshaven, leitet bundesweit Workshops und Seminare.

1995 erhielt er die Meister-Graduierung in der Tao Academy. Ab 2013 mit Familie ansässig in Ochsenfurt.

www.tao-academy.de

Andrew Dabioch, geb. 1959 in England, Lehrmeister, Begründer und Leiter der Tao Academy und der Andrew Dabioch Videoproduktion in Wilhelmshaven.

Seit seinem 13. Lebensjahr widmet er sich den asiatischen Kampf- und Bewegungskünsten, Gesundheits- und Meditationsübungen. 1982 erfolgte seine Meistergraduierung vor chinesischen und deutschen Meistern. www.tao-academy.de



Andreas Oldekamp, Jahrgang 1966, leitet seit 1999 die „Praxis für Bewegung und Stille“ in Kaltenkirchen. Er hat langjährige Kursleitererfahrung mit Taijiquan, Qigong und PanGu-Gruppen. Ausgebildet von Foen Tjoeng Lie, Hua Xiang Su, Jian Guiyan, Lena du Hong, Sui QingBo und weiteren.

www.verein-fuer-bewegung-und-stille.de

Anmeldung und Info



Ferienzentrum am Deich - Nordsee

Am Deich 39 in 26969 Burhaversiel

Tel.: 04733 870 · eMail: burhave@awosano-nordsee.de

www.awosano-nordsee.de



Die Seminarkosten



... betragen 149,- € für Erwachsene ohne Unterbringung und Verpflegung.

Frühbücher erhalten 10 % Rabatt bis zum 01. November 2024

Unterkunft und Verpflegung



Vollpension/Nacht: Einzelzimmer 88,- Euro,

Doppelbettzimmer 60,50 €/Person, bei Belegung mit zwei Personen.



Qigong & Taiji an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken

vom 6. bis 8. Dezember 2024

in Butjadingen-Burhaversiel

im AWO SANO Ferienzentrum am Deich

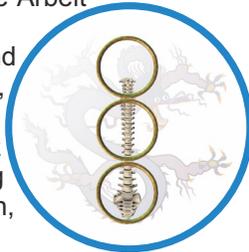


Die Kurse

Das Seminarwochenende findet vom 6. bis 8. Dezember 2024 im Familienzentrum am Deich in Butjadingen-Burhaversiel an der Nordsee statt. Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm und freuen uns auf Euch!
Herzlichst Andrew, Ingo und Andreas

Der „Schwimmende Drache“

Der „Schwimmende Drache“ ist eine einfache, bewegungsfreudige Übung des Qi Gong aus dem alten China, die das Wohlbefinden durch die Arbeit mit dem "Drachenknochen" (unserer Wirbelsäule) fördert. Die Übungen des "Schwimmenden Drachen" bewegen und strecken die ganze Wirbelsäule auf alle denkbaren, physiologisch im Einklang stehenden Weisen. Mit Wellen-, Dreh-, Schlängel- und Schraubbewegungen wird auf ganz natürliche Art unser "Drachenknochen" wieder geschmeidig und kraftvoll - uns eine lebendiges Erlebnis und Vergnügen, ob jung oder alt.



Zwei Drachen spielen mit der Perle



Wir praktizieren ausgesuchte Übungen aus dem Tai Chi-Griffel-Qi Gong gemäß der Wandlungsphase Holz für den Drachenknochen (Wirbelsäule) und alles was daran hängt (der ganze Mensch). Es werden Übungen sitzend auf einem Stuhl ausgeführt sowie stehend und raumergreifend in der Bewegung.

Der Tai Chi-Griffel (chin. Tai Chi Chih), auch Tai Chi-Zepter, Tai Chi-Rolle oder Kurzer Tai Chi-Stab genannt, ist eines der ungewöhnlichsten und ältesten Übungsgeräte der traditionellen chinesischen Kampfkunst, Heilkunst und spirituellen Praxis.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass auch Ungeübte mit den Tai Chi-Griffelübungen sehr schnell in eine meditative Grundstimmung kommen und auch leibliche Phänomene rasch erfahrbar werden.

Qigong für ein langes, munteres und frisches Leben

Diese Qigong-Serie von Prof. Ding Hong Yu besteht aus 16 Bildern, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden können.

Sie entstanden aus seiner eigenen Erfahrung des Älterwerdens und des Umgangs damit und den Vorteilen einer aktiven Gesundheitspflege. Ergänzt hat er diese Serie um ein Set kleiner Vorbereitungs- und Aufwärmmassagen, um 18 Qigongübungen im Liegen und ein Set von grundlegenden Akupressurpunkt-Massagen.

In diesem Kurs sollen alle Komponenten unterrichtet werden, so dass es ein rundes und abwechslungsreiches Üben wird.



Kursplan

Freitag (Anreise)		
18 Uhr	Abendessen	
19.45 - 21.15 Uhr	Kleine Vorstellungsrunde, anschließend Der „Schwimmende Drache“ und danach erstes Üben in Gruppen	
Zeiten		
ab 9.30 Uhr	Der „Schwimmende Drache“	
9.45 - 12.45 Uhr	Zwei Drachen spielen mit der Perle mit Andrew und Ingo	Qigong für ein langes, munteres und frisches Leben mit Andreas
Mittagessen/Pause von 12.45 bis 14.30 Uhr		
14.30 - 18.00 Uhr	Zwei Drachen spielen mit der Perle mit Andrew und Ingo	Qigong für ein langes, munteres und frisches Leben mit Andreas
bis 18.15 Uhr	Der „Schwimmende Drache“	
18.15 Uhr	Abendessen	
Zeiten		
ab 9.30 Uhr	Der „Schwimmende Drache“	
9.45 - 12.45 Uhr	Zwei Drachen spielen mit der Perle mit Andrew und Ingo	Qigong für ein langes, munteres und frisches Leben mit Andreas
Mittagessen/Pause von 12.45 bis 13.30 Uhr, anschließend nochmals gemeinsames Der „Schwimmende Drache“ Verabschiedung ca. 14.00 Uhr		