

Tai Chi Forum Deutschland – Tai Chi Ferienkurse 2010

Schweiz - Beatenberg

Leistungsbeschreibung pro Person

Leistung des Tai Chi Forums:
an 5 Tagen je 4 Stunden Unterricht (2 x 2 Std.), nach Absprache und
Zuzahlung zusätzlicher Unterricht möglich.

Wir vermitteln die Buchung von

- ☉ 6 Übernachtungen inklusive Frühstück und Kurtaxe
- ☉ Halbpension: 3-Gang Menu am Abend
Preis je nach Zimmerkategorie und Saison, die
Abrechnung erfolgt direkt mit dem Hotel

Teilnahmebedingungen

1. Bitte melden Sie sich ausschließlich schriftlich und mit diesem Formular an. Das ausgefüllte Formular geben Sie dann bitte an uns zurück, gerne auch per Fax: **06771 802 578**. Für telefonische Rückfragen 06771 802 556.
2. Bitte melden Sie sich jeweils bis spätestens 3 Monate vor dem Reiseternin beim Tai Chi Forum an. Mit Erreichen der Mindestteilnehmerzahl zum Anmeldetermin findet die Reise statt.
3. Wir reservieren ein Kontingent an Zimmern und vermitteln die Buchung direkt im Hotel. Es gelten die Zahlungsbedingungen des Parkhotel Beatenberg, 3803 Beatenberg, Wydi 373, Schweiz.
<http://www.parkhotel-beatenberg.com/de/>
4. Über den Tai Chi Kurs erhalten Sie eine gesonderte Rechnung und eine Teilnahmebestätigung.
5. Seitens des Forums wird keinerlei Haftung übernommen.



Tai Chi Forum Deutschland

Bahnhofstr. 39-41
56346 St. Goarshausen

Lehrmeister Volker Jung

太極拳

Schweiz 2010 Tai Chi Ferienkurse



Schweiz-Beatenberg

ENTSPANNUNG mit TAI CHI, QI GONG + MEDITATION

Grundsätzlich sind 4 Std. Training pro Tag vorgesehen, die sich in 2 Einheiten zu je 2 Zeitstunden a 60 Minuten aufteilen.

Die **Morgen-Einheit** versuchen wir immer direkt oder in der Nähe der Zeit des Sonnenaufgangs zu platzieren. Es gibt nichts schöneres, als sich kurz vor Sonnenaufgang zu treffen und mit den Übungen zu beginnen. Wenn man bereits ein wenig wacher und aufgewärmer durch die Übungen ist, die Sinne bereits ein wenig geschärft wurden, dann kann man das nahezu magische Ereignis eines täglichen Sonnenaufgangs mit allen Sinnen wahrhaft genießen. Nahezu alle unsere Teilnehmer empfinden den kurzen Moment in dem die Sonne aus dem Meer, einem großen See oder hinter den Bergen auftaucht als einen wirklich heiligen und vielleicht besten Moment des gesamten Tages.

Die Sonne jeden Tag ganz bewusst, innerlich entspannt aufgehen zu sehen, ist eine für manche Menschen neue, tief greifende Erfahrung ihres Sinnenpotentials. Viele haben sich entweder schon lange keine Zeit mehr dafür genommen, diesen Moment einmal wirklich bewusst auf sich wirken zu lassen.

Oft unterbrechen wir das gemeinsame Training dann für 5 Minuten, damit jeder seine ureigene Art und Weise diesen Moment in sich aufzunehmen frei genießen kann. Der eine fotografiert das Ereignis, der andere meditiert lieber, als zu versuchen diesen Moment fest zu halten. Jeder tut was ihm gerade als das für ihn Beste erscheint.

Das Training am Morgen dient in erster Linie dazu gut in den Tag zu kommen und auf allen Ebenen des Seins bewusst aufzuwachen und seinen persönlichen Tritt und seinen eigenen Lebensrhythmus zu finden. Es gestaltet sich in nahezu allen Reisen ähnlich oder gleich. Mit Atemübungen des Tai Chi und Qi Gong und einer anschließenden Tai Chi Form Erlern- oder Korrektur- und Vertiefungs-Einheit.

Nach der Morgeneinheit, zwischen dieser und der Nachmittags-Einheit liegt die freie Gestaltungszeit für alle Teilnehmer. Man kann alleine, zu zweit oder in selbst organisierten Gruppen Touren unternehmen, gemeinsam zu üben oder Erfahrungen austauschen.

Dann die **Nachmittags-Einheit**: Sie baut sich rund um die Zeit des Sonnen-Untergangs auf. Wir beginnen meist mit ruhigeren Qi Gong Übungen, um uns wieder auf die direkte kurze Zeit des Sonnen-Untergangs einzustimmen. Beim oder kurz nach dem Sonnen Untergang üben wir dann meist das etwas mehr wärmende Tai Chi, das durch ein mehr an Bewegung leichter zu praktizieren ist, wenn es gegen Abend wieder etwas kühler wird.

Themen der 3 Schweiz-Reisen:

Mai 2010: Die 5 Elemente in der Anwendung auf die Tai Chi Formen
(Frühling: Element Holz ist aktiv)

Juni 2010: Die 5 Elemente in Bezug auf die Yin-, Yang- und Neutral-Räume, meditativ und geistig-energetisch.
(Sommer: Element Feuer ist aktiv)

September 2010: Die 5 Elemente in Atmung und Energie-Arbeit
(Herbst: Element Metall ist besonders aktiv)

Tagesablauf

07.30 Uhr – 09.30 Uhr	Atemübungen und Form-Training
09.30 Uhr	Frühstück bis 15.30 Uhr steht Ihnen der Tag zur freien Verfügung
15.30 Uhr – 17.30 Uhr	Tai Chi-Formkorrektur und 5 Elemente-Übungen aller Art
ab 19.00 Uhr	Abendessen und Freizeit

Schweiz - Beatenberg

Kosten und Anmeldung

(Bitte kreuzen Sie den gewünschten Reiseternin und Zimmerkategorie an)

03. – 09. Mai 2010 EZ DZ
 21. – 27. Juni 2010 EZ DZ
 20. – 26. Sept. 2010 EZ DZ

Kursgebühr jeweils 260 € Übernachtung und Verpflegung werden direkt mit dem Hotel abgerechnet

* Bitte geben Sie bei Buchung des Doppelzimmers den Namen Ihres gewünschten Zimmer-Partners an: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Tai Chi Ferienkurs 2010 an

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
Die Teilnahmebedingungen erkenne ich ausnahmslos an.

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ Wohnort _____

Tel.-Nr. privat / Firma _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Anmeldung per Fax: 06771 – 802 578

Schweiz - Beatenberg

Kosten und Anmeldung

(Bitte kreuzen Sie den gewünschten Reiseternin und Zimmerkategorie an)

03. – 09. Mai 2010 EZ DZ
 21. – 27. Juni 2010 EZ DZ
 20. – 26. Sept. 2010 EZ DZ

Kursgebühr jeweils 260 € Übernachtung und Verpflegung werden direkt mit dem Hotel abgerechnet

* Bitte geben Sie bei Buchung des Doppelzimmers den Namen Ihres gewünschten Zimmer-Partners an: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Tai Chi Ferienkurs 2010 an.

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
Die Teilnahmebedingungen erkenne ich ausnahmslos an.

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ Wohnort _____

Tel.-Nr. privat / Firma _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Anmeldung per Fax: 06771 – 802 578

