

Netzwerk - Treffen

des

Taijiquan und Qigong

Netzwerk Deutschland e.V.

Hallo zusammen,

ich freue mich Euch zum diesjährige Treffen des Taijiquan und Qigong Netzwerks Deutschland e.V. für den Bereich Bayern (und Umgebung) einladen zu können.

Alle Netzwerker und auch **alle sonst am Taiji und/oder Qigong Interessierte** haben von **Freitag den 02. bis Sonntag den 04. November 2007** die Möglichkeit, in der Benediktinerabtei Plankstetten Neues kennen zulernen, Erfahrungen auszutauschen oder einfach mal sehen was sich so ergibt. Es stehen **3 Seminarräume** mit verschiedenen Workshops zur Verfügung. Ihr könnt direkt im Kloster bei **Vollverpflegung** kostengünstig übernachten, so dass auch außerhalb der Workshops Zeit bleibt sich zu unterhalten und auszutauschen.

Durch die Unterstützung der Dozenten konnten wir ein vielseitiges Workshop-Programm (**Taiji-Hand- und Waffenformen, Qigong, Yiquan**) zusammenstellen das jedem etwas bieten wird.

Ich freue mich sehr auf Euer Kommen. Bis dahin noch eine schöne Zeit.

Euer

Thomas Huber
im Namen des Taijiquan und Qigong
Netzwerk Deutschland e.V.



Treffen 2007 - Süd

Von 02. bis 04.11.2007
im Kloster Plankstetten



Vorbereitende Übungen für Xingyiquan und Baguazhang

Taijiquan, Baguazhang und Xingyiquan werden die großen Drei der inneren Schule (Neijia) genannt. Taijiquan ist in jedem Winkel Deutschlands angekommen. Hinter dem Mythos Bagua und Xingyi steckt wie bei den meisten Geheimnissen nur eines - "das Unbekannte". Den beiden Systemen Bagua und Xingyi werden wir uns widmen, alles in Form von Vorübungen.

Dozent: Peter Haller

Donggong, Fajin, Yin-Yang im Qigong

Das Yin und Yang Prinzip in den Bewegungen zu spüren, und in Bewegung umzusetzen. Auch dahin gehend, das langsame Meditative zeitweise für die Betrachtung zu verlassen, und anhand einer vertieften Verständnis für Yin und Yang das Fajin zu entfalten.

Dozent: Pedro Ferreira de Sa

Qi Gong - Innere Wahrnehmung

Das tiefere Eintauchen in die grundlegenden Elemente von QiGong und Taiji geht Hand in Hand mit einer bewussten, einer feineren inneren Wahrnehmung der Energien. Anhand der „15 Ausdrucksformen des Taiji QiGong“ von Jiao Gourui, werden diese Aspekte im Workshop näher beleuchtet.

Dozentin: Marianne Stadler

Die neuen standardisierten Qigong-Formen aus China

Vortrag mit Beispielen.

Dozent: Bernd Zimmermann

Die Form des Taijiquan ist der Körper und Pushhands seine Anwendung

Im Workshop werden Übungen aus dem Pushhands des Wu Taiji unterrichtet und dann in der Selbstverteidigung angewandt.

Dozent: Theo Schmidt

Wu Wei Qigong aus der Tradition des Lan Shou.

Das Wu Wei Qigong umfasst fünf Figuren und dient der körperlichen und energetischen Vorbereitung des Körpers für die Lan Shou-Kampfkunst. Im Seminar werden einige Figuren vorgestellt sowie das „Powerstretching“, eine Spezialität des Lan Shou zum Training der tief innen liegenden Muskulatur, um eine kompakte Knochen-Bänder-Sehnen-Verbindung aufzubauen.

Dozent: Stefan Frey

Taijiquan und Qigong als Grundlage in der Reha

Die Methodik stützen sich auf die Prinzipien des Stütz- und Bewegungssystems der traditionellen Schulen Vietnams, sowie dem Zigung und einem adäquat angepasstem Tai Chi Chuan.

Dozent: Gregorie und Mykhaylo Vaydmann



Treffen 2007 - Süd

Von 02. bis 04.11.2007
im Kloster Plankstetten



Die Loosening Exercises nach Huang Sheng-Shyan

Die "Loosening Exercises" sind nicht nur zur Entspannung und zum Lösen muskulärer Spannungen gedacht. Sie beinhalten vielmehr in vereinfachter Ausführung die inneren Bewegungen der Form. Mit diesen Übungen werden Bewegung durch Entspannung und das Verbinden der einzelnen Körperteile in der Bewegung erarbeitet.

Dozent: Peter Mahall

Taiji - Das höchste Eine

„Ein alter Taiji-Meister kommt nach Deutschland und hält hier zum ersten mal ein Seminar. Ein Teilnehmer fragt wissbegierig „Welche Form werden Sie unterrichten?“. Der Meister antwortet: „Taiji hat keine Form“.

Dozentin: Gudrun Geibig

Das Loslassen im Taiji

Das Loslassen im Taiji 20 Minuten Theorie, 70 Minuten Praxis in Form von Partnerübungen

Dozent: W. Häusler

Doppelstock Partnerübungen

Das Üben mit zwei Stöcken verlangt ein großes Maß an Achtsamkeit und Geschick. Zwei Stöcke entfalten eine größere Dynamik als nur eine Waffe. Bei der Partnerarbeit üben wir unser gegenseitiges Vertrauen und die eigene Klarheit.

Dozenten: Annette Maul und Sushi Wiedl

Guolin Qigong

Guo Lin Qi Gong ist eine Übungsform im Gehen, die in der Natur praktiziert wird. Wir werden uns unseres Gehens bewusst, die spezielle Atemtechnik „die Windatmung“ vervielfacht die Sauerstoffaufnahme und die gezielte Handführung optimiert den Bewegungsfluss.

Dozentinnen: Annette Deinzer / Fr. Wang

Yi Quan - Qi Gong und Push Hands

Yi Quan ist eine Innere Kampfkunst, eine Form des Qi Gong, und damit ein effizientes System zur Gesunderhaltung und Selbstverteidigung. Wesentlich ist die Kultivierung des Geistes und Entwicklung der Inneren Kraft.

Dozent: Marco Sirch

Jijian - Schwertsparring

Fortsetzung des Tuishou mit dem Schwert: Grundlagen der Handhabung, Übungen solo und mit Partner. Ziele: Besseres Verständnis für Taiji-Schwert allgemein, sowie für die Hauptstrategien, speziell das "klebende Schwert". Sparringschwerter stehen in begrenzter Zahl zur Verfügung.

Dozent: Thomas Simianer

Die Erdmeditation nach Share K. Lew

Die "Erdmeditation" gehört zu den Grundlagen des Tao Ahn Pai. Dieses taoistischen Qi-Gong-Systems wurde von Sifu Share K. Lew überliefert. Es hat eine 1300 Jahre alte Tradition und geht auf Lui Dong Bin zurück einen der Acht Unsterblichen des Taoismus.

Dozentin: Claudia Loyall



Treffen 2007 - Süd

Von 02. bis 04.11.2007
im Kloster Plankstetten



Der Seminarort

Das Kloster Plankstetten liegt zentral in Bayern, im Naturpark Altmühltal. Uns stehen 3 Seminarräume in ausreichender Größe zur Verfügung. Es empfiehlt sich das Treffen mit Unterbringung und Vollpension zu buchen. Das Essen ist aus der klostereigenen Küche, die in bester BioQualität mit Zutaten eigener ökologischer Herstellung kocht.

Für die Übernachtung stehen folgende Kategorien und Preise zur Auswahl:

| Zimmerart | 2 Übernachtungen inkl. Vollpension | Kosten für das Treffen | Gesamtkosten |
|-------------------|------------------------------------|------------------------|--------------|
| EZ mit Nasszelle | 103,00 € | 120,00 € | 223,00 € |
| DZ mit Nasszelle | 93,00 € | 120,00 € | 213,00 € |
| EZ ohne Nasszelle | 86,00 € | 120,00 € | 206,00 € |
| DZ ohne Nasszelle | 72,00 € | 120,00 € | 192,00 € |

Die Preise gelten pro Person. Für Frühbucher oder Netzwermitglieder gibt es einen Rabatt von 20,00 €

Wegbeschreibung

Mit dem Auto: A9 München-Nürnberg; 15 Minuten von der Ausfahrt 58 (Altmühltal), über Beilngries B299 Richtung Neumarkt. Bzw. Ausfahrt Greding.
A3 Regensburg-Nürnberg; Ausfahrt Parsberg, 25 Minuten über Seubersdorf Richtung Berching

weitere Wegbeschreibungen unter: <http://www.kloster-plankstetten.de>

Anmeldemodalitäten

Für die Teilnahme am Netzwerktreffen berechnen wir 120,00 € (Mitglieder des Netzwerks: 100,00 €) zuzüglich der Kosten für Übernachtung mit Vollpension.

Für Ihre verbindliche Anmeldung schicken Sie bitte die unterschriebene Anmeldung sowie eine Anzahlung von 60,00 € an:

Thomas Huber, Einsteinstr. 6 B, 92237 Sulzbach-Rosenberg

Es gibt einen Frühbucher-Rabatt für Buchungen bis 31.07.2007 in Höhe von 20,00 € (nicht für Netzwermitglieder. Wir hoffen, dass sich die Mitglieder des Netzwerks trotzdem rechtzeitig zum Treffen anmelden. Das würde uns die Planung deutlich erleichtern. Danke!). Den Restbetrag überweisen Sie bitte bis zum 30. September 2007. Nach Erhalt der Anmeldung und der Anzahlung erhalten Sie sowohl für die Kursgebühren als auch für die Übernachtung und Verpflegung in Plankstetten eine gesonderte Rechnung. Bei Abmeldung bis fünf Wochen vor Kursbeginn werden die eingezahlten Gebühren unter Einbehalt einer Stornogebühr in Höhe von 60,00 € zurückerstattet. Nach diesem Termin ist eine Rückerstattung grundsätzlich nicht mehr möglich.

Bankverbindung:
Tajjiquan und Qigong Netzwerk
Konto: 3201 309 bei der Volksbank Butzbach
BLZ: 518 614 03

Weitere Infos findet Ihr unter: http://www.huber-bayern.de/web/index_treffen_2007.html