



17. - 23. August 2014

Ferienkurs in Achberg, Allgäu mit Moritz Dornauf

Qi Gong Atem – Qi Gong Softening Exercises – Tai Chi Yang Familienstil

Das Tagungshaus hat einen herrlichen Blick über den Bodensee bis zu den Alpen. Eine wunderbare Umgebung, um mit dem Atem, Qi Gong und Tai Chi Energie zu tanken oder im Schwimmbad zu entspannen.

Das neue Kursangebot für die Ferienkurse in Achberg am Bodensee ist diesmal so gestaltet, daß alle drei Kurse miteinander verflochten sind und aufeinander aufbauen. Wir beginnen und enden mit dem Atemkurs. Die Hauptzeit ist mit Tai Chi und den Vorbereitenden Übungen gefüllt. Mit daoistischer Selbstmassage beenden wir den Tag.

Kurs A: Qi Gong – Atem für ein langes Leben

In der Achtsamkeit, die wir unserem Atem schenken, eröffnen sich die vielen Zusammenhänge und Wirkungsweisen des Atems: seine Verbindungen zu Körper, Seele und Geist. Bewußte Atemübungen entwickeln sich zu einem sehr hilfreichen Werkzeug in Bezug auf unsere Lebensqualität. Es tut gut zu spüren, wie tief und ruhig unser Atem ist, wenn wir entspannt sind und welche wohltuende Wirkung ein paar Atemzüge auf unsere Seele und unser Streßsystem haben können.

Mithilfe des bewußten Atems erreichen wir tiefere Einsicht in unsere Verhaltensweisen und lernen diese positiv zu beeinflussen. Durch die entspannte Ausdehnung der Lungenflügel massieren wir unsere Organe. Dadurch werden Bereiche durchblutet, die vor allem bei Menschen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit unterversorgt sind. Durch die Atmung in den Bauch, in den unteren und oberen Rücken entfalten wir eine natürliche und aufrechte Haltung.

Kurs B: Softening Exercises

Ausgehend von einer beweglichen und elastischen Wirbelsäule werden alle Bereiche des Körpers mit Hilfe des Atems verbunden. Hals, Nacken, Brustkorb, Taille, Bauch, Becken und Beckenboden werden so trainiert, daß sie eine energetische Einheit bilden. Starke Oberschenkel und ein kräftiges Becken erden uns und führen zu einem stabilen, in sich ruhenden Stand. So kann die Energie in den Boden sinken und von dort bis in die Fingerspitzen und in zum Scheitelpunkt steigen. Es sind vorbereitende Übungen für den Tai Chi Yang Familienstil.

Kurs C: Tai Chi Yang Familienstil

Yang Ma Lee ist Urenkelin des Begründers des Tai Chi Yang Stils. Sie unterrichtet den Stil in einer personenbezogenen und ursprünglichen Art und Weise. Die Bewegungen der Form entsprechen den ursprünglichen Impulsen der körperlichen und energetischen Struktur des Menschen. Es ist eine lebendige Form, die das Wissen von Generationen in sich trägt.

Abendkurs für alle: Daoistische Selbstmassage

Anmeldung Allgäu

Antwort an: Moritz Dornauf - Ringstr. 107 - 64297 Darmstadt

Ich melde mich verbindlich an (bitte ankreuzen)

Ferienkurse

- Kurs A
 Kurs B
 Kurs C

Unterkunft/Verpflegung

- Einzelzimmer
 großes Zweibettzimmer
 kleines Zweibettzimmer
 Zelt
- Essen am Abreisetag
 vegetarisches Essen

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Bei Rücktritt bis 1 Woche vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag erstattet. Eine spätere Abmeldung ist nur bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich. Haftung: Die Teilnahme besteht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung. Bei Bedenken spreche ich mich mit einem Arzt ab.

Hiermit erkläre ich mein Einverständnis mit oben stehenden Vertragsverbindungen.

Datum / Unterschrift _____

Kurszeiten

Kurs A	09:00 Uhr – 10:00 Uhr	18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Kurs B	10:00 Uhr – 11:00 Uhr	16:00 Uhr – 17:00 Uhr
Kurs C	11:00 Uhr – 12:00 Uhr	17:00 Uhr – 18:00 Uhr

**Daoistische
Selbstmassage**

20:30 Uhr

Mittwoch ab Mittag frei!

An- und Abreise

Anreise	Sonntag, 17. August 2014 (bis 1 Std. vor Kursbeginn)	Kursbeginn	16:00 Uhr
Abreise	Samstag, 23. August 2014 (nach dem Mittagessen)	Kursende	12:00 Uhr

Kursgebühr/Anmeldung

Bei Anmeldung bis zum 02.05.2014 (Poststempel):

1 Kurs	170,- Euro
2 Kurse	310,- Euro
3 Kurse	450,- Euro

Bei späterer Anmeldung:

pro Kurs	180,- Euro
----------	------------

Kurse bitte mit speziellem Anmeldeformular (s. o.) anmelden.

Bei Fragen wendet Euch bitte an: Moritz Dornauf 0162 - 4973106 www.taichi-darmstadt.de taichidarmstadt@aol.com

Unterkunft und Verpflegung

Die Bezahlung ist direkt an das Tagungshaus zu entrichten!
Bitte gebt vor Eurer Anreise an, ob Ihr vegetarische Kost wünscht!

Humboldt Haus
Panoramastr.30
D-88147 Achberg
Tel. 08380 - 335

www.Humboldt-Haus.de
info@humboldt-haus.de

Einzelzimmer	74.- Euro
Großes Zweibettzimmer	67.- Euro
Kleines Zweibettzimmer	64.- Euro
Zelten	44.- Euro