

Anmeldeformular:

Ich melde mich hiermit verbindlich zum Workshop „Taiji im Wendland“ vom 25.-27.6.2010 an:

Name:

Anschrift:

Tel:

E - Mail:

Unterbringungswunsch im EZ,DZ, Zelt:?

Die Seminar- und Verpflegungskosten bezahle ich per Überweisung (Stichwort Taiji im Wendland + Name) oder per Verrechnungsscheck

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die volle Verantwortung für mich selber übernehme und für Schäden jeglicher Art selber hafte. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen an.

Ort / Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bitte senden an:

Ulla Fels, Henriettenstr. 40a, 20259 Hamburg,
Tel: 040/497760,
oder e-mail: fels@taiji-qigong-hh.de

Anreise am Freitag bis 13:00

Wegbeschreibung von Hamburg:

Autobahn bis Lüneburg, an Lüneburg vorbei, Abfahrt Richtung Dannenberg. In Dannenberg links bis Abfahrt rechts nach Gartow. In Gartow geradeaus, dann rechts Richtung Lüchow und sofort links Richtung Nienwalde. Vor Nienwalde 2. Straße rechts, 1. Feldweg rechts, dann links bis zum „Roten Haus“.

Wegbeschreibung von Berlin:

Autobahn Richtung Hamburg, Abfahrt Wittstock, Richtung Wittenberge, dann über Elbe Richtung Stendahl, nach Brücke rechts nach Gartow. In Gartow Richtung Nienwalde. Vor Nienwalde 2. Straße rechts, 1. Feldweg rechts, dann links bis zum „Roten Haus“.



Kurzurlaub im Wendland !!!

Seminar im „Roten Haus“:

Qigong und Taijiquan aus den Wudangbergen

mit Ulla Fels



vom 25. - 27.6.2010

Fr. 14-18 Uhr, Sa.+ So. 10-17 Uhr

In den chinesischen Gesundheitsübungen **Qigong und Taijiquan** werden langsame Bewegungsabfolgen mit der Atmung, der inneren Achtsamkeit und Vorstellungskraft verbunden, um den harmonischen Fluß der Lebensenergie "Qi" zu gewährleisten.

Qigong und Taijiquan fördern entspannte Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Konzentration.

Dadurch bieten sie die Möglichkeit auf verschiedene Schwächen heilend einzuwirken.

Heute wird **Taijiquan** im Westen wie im Osten meist zur Pflege der Gesundheit praktiziert. Ursprünglich war Taiji jedoch auch Selbstverteidigungskunst, in der der Angriff des Gegners mit geistiger Ruhe und elastisch-weich ableitenden Bewegungen beantwortet wurde.

Geübt wird diese Beweglichkeit und Gelassenheit in einer Bewegungsabfolge, der sogenannten Taiji-Form, die wie ein langsamer Tanz anmutet.

In dem Wochenendseminar wird eine kurze Wudangstil Taiji-Sequenz nach Meister Tian Liyang vermittelt. Fortgeschrittene üben weitere Elemente der Form.

Die Taijibewegungen werden ergänzt durch vorbereitenden Lockerungs-, Dehn- und Qigongübungen zur Atem- und Aufmerksamkeitsleitung und durch Selbstmassage und Akupressur, um bei Alltagsbeschwerden wie Schulterverspannung, Kopfschmerz u.ä. Linderung zu schaffen.

Menschen aller Altersstufen ist es möglich, Qigong und Taijiquan zu erlernen. Bitte lockere Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Auf Wunsch der TN können die Wochenendseminare in regelmäßigen Abständen fortgeführt werden

Seminarort und Unterbringung:
Rotes Haus – Nienwalde in der Nähe von Gartow.
Tel. 05846-509

Bei gutem Wetter werden wir im Garten hinter dem wunderschön gelegenen Einsiedlerhof oder auf einer Waldlichtung üben, bei schlechtem unter einer Remise oder im Atelier.

Untergebracht werden die TeilnehmerInnen in einfachen Einzel- und Doppelzimmern. Günstig kann auch im eigenen Zelt übernachtet werden.

Bei hoher TN-Zahl werden zusätzliche Ferienwohnungen in der Nähe angemietet.

Verpflegen werden wir uns mit köstlicher biologischer Kost im Roten Haus.

3 Mahlzeiten/Tag und Pausensnacks.

Abends können wir in einem nahegelegenen See baden gehen oder es uns bei einem Glas Wein draußen gemütlich machen.

Kosten für Seminar und Verpflegung:
€ 210.-

**Kosten für die Unterbringung
bitte vor Ort zahlen!**

Zelt: 10.-/Nacht

EZ: 30.-/Nacht

DZ: 40.- / Nacht

Infos und Anmeldung:

Ulla Fels, Henriettenstr. 40a, 20259 Hamburg.
Tel: 040-497760, e-mail: fels@taiji-qigong-hh.de
Internet: www.taiji-qigong-hh.de,

Die Seminar und Verpflegungskosten sind vor Beginn der Veranstaltung unter dem Stichwort „Taiji im Wendland“, auf das folgendes Konto zu zahlen:

**Ulrike Fels, HASPA,
Ktnr. 120 548 2332 BLZ 200 505 50**

Ulla Fels

Heilpraktikerin und Lehrerin
für Taijiquan und Qigong

Mitglied im Taijiquan Qigong Netzwerk e.V.
und DDQT.

Außerdem Ethnologin und Dokumentarfilmerin.
Taijiquan/Qigong-Unterrichtspraxis seit 1990
in eigenem Studio und in verschiedenen
Institutionen, Ausbildung von
Qigong-LehrerInnen .

Auf Wunsch der TN wird der Film über Meister
Tian Liyang und das Taiji der Wudangberge
gezeigt :

**„Der Meister von Wudangshan -
Innere Kampfkunst und Daoismus“**
von Ulla Fels, SWR/ARTE © 2005

Teilnahmebedingungen:

Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Beginn der
Veranstaltung wird eine Bearbeitungsgebühr von
20€,- erhoben.

Danach wird der Betrag vom Veranstalter
einbehalten bzw. nachgefordert, es sei denn,
der/die Teilnehmende stellt eine Ersatzperson.
Nur das unterzeichnete Anmeldeformular gilt als
verbindliche Anmeldung. Es wird keine
Anmeldebestätigung verschickt.