

Organisatorisches

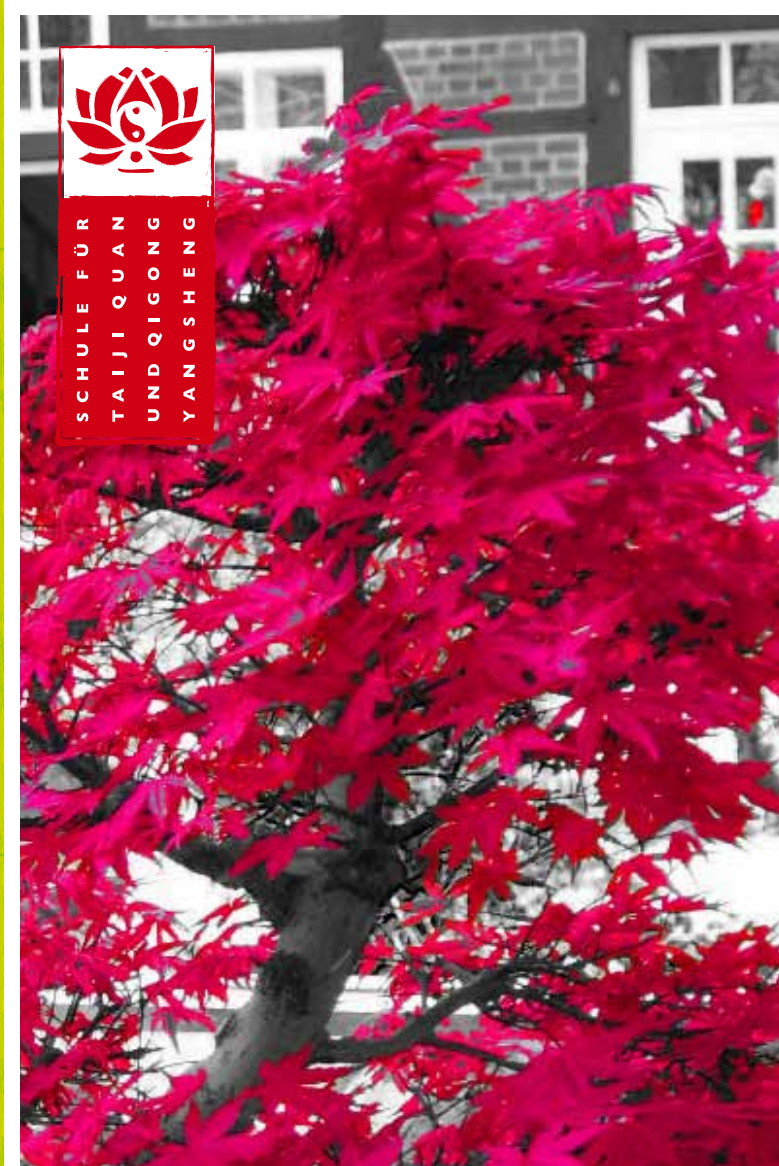
Das Seminar findet in
31515 Wunstorf-Idensen,
Brinkstraße 20a
statt.

Die Kosten incl. Unterkunft
betragen € 277,00.

Wir versorgen uns während
des Aufenthalts selbst.
Die Kosten werden umgelegt.

Anmeldung bei

Manfred Buchta,
Wohlauerstraße 20,
40721 Hilden;
Fon: 02103-31698
Mail: m.buchta@gmx.de



Manfred Buchta
Schule für Taiji Quan und Qigong Yangsheng
Wohlauerstraße 20, 40721 Hilden
Fon: 02103/31698

IDENSEN INTENSIV

2012

07. - 10.06.2012

IDENSEN

Liebe Taiji-Übende

von 23. bis 26 Juni findet wieder das – inzwischen schon zur Tradition gewordene – „Idensen intensiv“ statt. Noch unter dem Eindruck des Meister-Seminars mit Yang Jun in Berlin freue ich mich, meine dort gesammelten Erfahrungen in Idensen ausführlich weitergeben zu können.

So ergeben sich für die schönsten Tage im Jahr folgende Schwerpunkte:

- Erläuterung und Übungen zu den „Zehn Prinzipien des Taiji Quan“ und deren Einbindung in die Formarbeit
- Korrektur- und Detailarbeit an der Langen Form
- Partner-Taiji: Schulung von Kontakt- und Energiewahrnehmung in freien und festgelegten Formen
- Fuqi Yangsheng fa; einfache aber hochwirksame Übungen buddhistischen Ursprungs, zur Aufnahme von Energie.



Ruhe

Kalligraphie von Jiao Guorui

(entnommen aus: „Leitgedanken zu Qigong Yangsheng“ von Giao Guorui)

Programmablauf

Donnerstag

14:00 – 18:30 10 Prinzipien, Lange Form, Fuqi Yangsheng fa

Freitag:

07.00 – 08:00 Stehen wie eine Säule, Seidenfaden wickeln, 5 Räder

09:30 – 12:30 10 Prinzipien; Lange Form

15:30 – 17:45 Optional Lange Form und Waffenformen

18:00 – 18:30 Fuqi Yangsheng fa

Samstag:

07.00 – 08:00 Stehen wie eine Säule, Seidenfaden wickeln, 5 Räder

09:30 – 12:30 10 Prinzipien; Lange Form

15:30 – 17:45 Optional Lange Form und Waffenformen

18:00 – 18:30 Fuqi Yangsheng fa

Sonntag:

07.00 – 08:00 Stehen wie eine Säule, Seidenfaden wickeln, 5 Räder

09:30 – 12:30 10 Prinzipien; Lange Form; Fuqi Yangsheng fa