

Hallo liebe Taiji-Qigong Freundinnen und Freunde,

jetzt zu Beginn des neuen Jahres, freue ich mich, euch zu den zwei Sun- Wukong- Treffen für das Jahr 2023 einzuladen.

Diese Treffen finden vom Freitag dem 31.03.23 bis Sonntag dem 02.04.23,

sowie Freitag dem 22.09.23 bis Sonntag dem 24.09.2023 statt.

Beim letzten Treffen haben wir uns dazu entschlossen, „Das 4-Phasenmodell“ als primäres Wochenendthema zu nutzen.



Folgender Ablauf ist für das 1. Wochenende 2023 geplant:

Zeitraum	Themen
Freitag:	31.03.2023
18:00 Uhr	Gemeinsames Treffen beim Abendessen ● bis ca. 19:00 Uhr
19:15 Uhr	8 + 4 Brokate (so wie wir sie von Achim kennen gelernt haben) ● Anleitung: Martin ● bis ca. 20:15 Uhr
20:15 Uhr	Pause ● bis 20:30 Uhr
20:30 Uhr	Qigong und Wiederholung der 22er Yang Stil-Form ● Anleitung: Martin ● bis ca. 21:30 Uhr
?	Privates Begegnen ● ab ca. 21:30 Uhr mit offenem Ende
Samstag:	01.04.2023
08:00 Uhr	Frühstück ● bis ca. 09:00 Uhr
09:15 Uhr	1. und 2. Vorbereitungsübungen zu der 1. und 2. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong ● Anleitung: Jürgen ● bis ca. 10:15 Uhr
10:15 Uhr	Pause ● bis 10:30 Uhr

10:30 Uhr	Wuxing Yangsheng Gong (ist unsere Schildkröten-Übungsfolge) Teil 1 + 2, sowie Vorbereitungen für den 3. Teil ● Anleitung: Manfred ● bis ca. 12:00 Uhr
12:00 Uhr	Mittagessen ● bis ca. 13:00 Uhr
13:00 Uhr	Mittagspause zur freien Gestaltung, z.B. ein Spaziergang entlang der Wupper ● bis ca.15:00 Uhr
14:30 Uhr	Kaffeepause ● bis 15:00 Uhr
15:15 Uhr	22er Yang Stil-Form und Prinzipien ● Anleitung: Martin ● bis 16:30 Uhr
16:45 Uhr	Pause ● bis 17:00 Uhr
17:00 Uhr	22er Yang Stil-Form und Prinzipien ● Anleitung: Martin ● bis ca. 18:00 Uhr
18:00 Uhr	Abendessen ● bis 19:30 Uhr
19:30 Uhr	Yoga Nidra * (siehe unten) ● Anleitung: Martina ● bis ca. 20:15 Uhr
20:15 Uhr	Pause ● bis 20:30 Uhr
20:30 Uhr	Haus der Töne = den Körper zum Schwingen bringen ● Anleitung: Sabine ● die Länge des gemeinsamen Schwingens entscheidet sich daran, wie lange wir uns darauf einlassen wollen.
?	Privates Begegnen ● ab ca. 22:00 Uhr
Sonntag: 02.04.2023	
08:00 Uhr	Frühstück ● bis ca. 09:00 Uhr
09:30 Uhr	„Stehen wie eine Säule“ sowie das "Seidenfaden Wickeln" ● Anleitung: Manfred ● bis ca. 10:30 Uhr
10:30 Uhr	Pause ● bis 10:40 Uhr
10:40 Uhr	Letzter gemeinsamer Termin zum Praktizieren ● bis 11:30 Uhr

11:30 Uhr	Abschlussrunde: Reflexion, Vorausschau und Themenauswahl für das nächste Treffen: Wer kann und möchte was anbieten? Platz für eure Ideen. ● bis spätestens 12:00 Uhr
12:00 Uhr	Mittagsessen und Abschied ● ab 12:00 Uhr

*

Yoga Nidra wird auch als psychischer Schlaf oder Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnet.

Für das Yoga Nidra bittet euch Martina eine Matte sowie eine Decke mitzubringen!

Ich bitte euch, eure Anmeldung aus organisatorischen Gründen, möglichst rasch, aber spätestens am 01.03.2023 an Manfred zu schicken.

Seine Mail-Adresse ist: m.buchta@gmx.de.

Die Kosten für das Wochenende, der Unterbringung in einem Einzelzimmer sowie der Verpflegung, betragen 122,00 €. Dieser Betrag ist an Manfred Buchta zu überweisen.

Seine IBAN ist: DE16 3345 0000 0034 3258 78.

Die entstehenden Kosten werden von ihm direkt an die Akademie Remscheid weitergeleitet.

Auch dieses Treffen findet wieder in der Akademie Remscheid statt.

Adresse:

Akademie Remscheid

Küppelstein 34

42857 Remscheid

Tel. 02191 794233

Falls weitere Fragen bestehen, sind hier zwei Kontaktdaten:

Christiane Spieth:

Handy: 0171 9592048 ●

Mail: christianespieth@gmx.de

Meik Ohlenschläger:

Handy: 0173 6874 302

Mail: ohle64@gmx.de

Ich freue mich auf Dich und das sicherlich tolle Wochenende