



IDENSEN INTENSIV

29. OKT. – 01. NOV. 2023



Liebe Taiji- und Qigong-Übende

von 29.10. – 01.11. findet wieder das inzwischen zur Tradition gewordene „Idensen intensiv“ statt. Auch in diesem Jahr werden wir wieder jene Aspekte des Übens in den Mittelpunkt stellen, die in den wöchentlichen Kursen gewöhnlich zu kurz kommen.

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

- Übungen zur Schulung der Vorstellungskraft und Energielenkung
- Das 4-Phasen-Modell
- Korrektur und Detailarbeit von Taiji Quan und Qigong Formen
- Prinzipien: Fülle und Leere; Alle Bewegung beginnt in der Körpermitte
- Ruheübungen; meditatives Gehen

KALLIGRAPHIE VON JIAO GUORUI
(ENTNOMMEN AUS: „LEITGEDANKEN
ZU QIGONG YANGSHENG“
VON GIAO GUORUI)

静

Tagesablauf

07:00 – 08:00 Uhr
Stehen wie eine Säule, Wuxing Yangsheng Gong
09:30 – 12:30 Uhr
Prinzipien- und Formarbeit
15.00 - 18:00 Uhr
Arbeit an Taijiquan
und Qigong-Formen
Partnerarbeit

Organisatorisches

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

Unterkunft: € 114
Wäschepaket einmalig € 15
oder mitbringen.
Endreinigung € 100 geteilt
durch die Anzahl der Teilnehmer.

Bei Nutzung des Seminarraums:
€ 360 geteilt durch die
Anzahl der Teilnehmer.
Seminargebühr: € 190
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