



IDENSEN INTENSIV

30.05. – 02.06.2024



Liebe Taiji- und Qigong-Übende

von 30.05. – 02.06.2024 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
- Der Kreislauf der Jahreszeiten als Grundlage des Bewegungsbildes
- das 4-Phasen-Modell
- Prinzipien: Fülle und Leere; Alle Bewegung beginnt in der Körpermitte
- Korrektur von Haltung und Bewegung durch Spüren
- Ruheübungen; meditatives Gehen



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

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:
€ 138 incl. Wäschepaket
Endreinigung € 100,-
wird auf Teilnehmer umgelegt
Seminargebühr: € 200,-

Bei Nutzung des Seminarraums:
€ 360,- geteilt durch die
Anzahl der Teilnehmer.
Wir versorgen uns während
des Aufenthaltes selbst.
Die Kosten werden umgelegt.

Anmeldung bei
Manfred Buchta
Wohlauerstraße 20,
40721 Hilden
Fon: 0160-98401252
Mail: m.buchta@gmx.de