



TAIJI & QIGONG

GESELLSCHAFT
ÖSTERREICH

Taiji & Qigong
Akademie

SOMMERCAMP 2021

14. – 18. JULI, NATURTEICH GROSSHART, STMK. (A)

www.tqg.at

BEGINN:

Beginn: 14.07.2021, 19:00 Uhr mit dem Abendessen.

SEMINARBEITRAG:

€ 310,- (ermäßigt für Mitglieder der TQGÖ € 290,-),

Frühbucher bis 30.04.2021 zahlen nur € 270,-

Ermäßigung für SchülerInnen (- 50%) und Studierende bis 26 Jahre (-30%)

UNTERKUNFT, ESSEN:

Die Kosten für 4 Tage Unterkunft in Hütten und Vollpension betragen €200,- und sind bis spätestens 02.07.2021 zu zahlen. Für einen Hüttenplatz bitte rechtzeitig anmelden – die Plätze sind begrenzt und werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Sie können auch gerne extern nächtigen (bitte selbst buchen). Vegetarische Verpflegung steht zur Verfügung, bitte geben Sie Ihre Wünsche bei der Anmeldung bekannt.

ANMELDUNG:

Unbedingt schriftlich per E-Mail: seminare@tqg.at Betreff: Sommercamp.

Die Anmeldung ist gültig, sobald auch die Seminargebühr auf dem Konto der TQGÖ, Kennwort „Sommercamp“ eingegangen ist.

IBAN: AT29 3800 0000 0777 6800, BIC: RZSTAT2G

STORNO:

Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor der Veranstaltung werden € 50,- Bearbeitungsgebühr einbehalten, bei späterem Rücktritt werden € 150,- in Rechnung gestellt.

KURSE, SEMINARE, AUSBILDUNGEN

TQGÖ ERÖFFNUNGSABEND

1. Oktober 2021, 19:00 Uhr, Café Phönix
Münzgrabenstraße 103, 8010 Graz
Vortrag, Vorführungen und Buffet

IMPRESSUM

Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich, 8042 Graz

Fotos: Kurt Unger, Astrid Rampula

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten

Das Sommercamp wird in Kooperation mit der Taiji & Qigong Akademie durchgeführt.



Von vorne nach hinten:

Roswitha Flucher
Romana Maichin-Puck
Armin Fischwenger
Christian Paar
Frank Ranz

Taiji & Qigong
Akademie

Unser Programm für *intensive und energiegeladene* Tage

Sie verbringen gern den Tag in der Natur? Sie möchten sich eine aktive Auszeit gönnen, Ihre Lebensgeister erfrischen und Kraft schöpfen?

Das Sommercamp der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich bietet Ihnen die idealen Rahmenbedingungen für ein einzigartiges Erleben von Vitalkraft, Natur und Gemeinschaft:

- bestens qualifizierte Lehrende mit langjähriger Unterrichtserfahrung
- **klar strukturierter Unterricht mit jeweils 2 parallelen Workshops zur Auswahl**
- Workshops mit anregenden thematischen Querverbindungen
- **3 x täglich biologisch-regionales, vor Ort frisch zubereitetes Essen**
- Übernachtung in Holzhäuschen im Wald
- **ganztägiges Üben in freier Natur**

Kommen Sie in die östliche Steiermark an den Naturteich Großhart – Sie werden ein stimmungsvolles Ambiente finden, das Ihnen hilft zu entspannen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Tag beginnt mit Morgenübungen am See. Die Abende können Sie nach Lust und Laune selbst gestalten, in netter Gesellschaft am Lagerfeuer oder einfach der Stille des Sees lauschend.

Drei Schwungübungen & Taiji-Qigong – Die Legende vom Goldenen Faden und vom Kwa mit *Armin Fischwenger*

„Arme schwingen“ ist eine einfache und effiziente Methode, den Oberkörper frei beweglich und durchlässig zu machen. Die 3 Schwungübungen machen uns zudem unsere Verwurzelung (Beinachsen) deutlich bewusst. Wir werden die wertvollen Resultate einer optimierten, aufrechten Körperhaltung erleben. Im Taiji-Qigong nutzen wir die intensivere Verbindung zur Erde (Yin) und die leichten Arme (Yang) um in die schönen Bewegungen mehr Qualität und letztlich mehr Qi-Fluss zu bringen.

Taiji Schwert mit *Frank Ranz*

Die anmutigen und weiten Bewegungen sind typisch für die Taiji Form mit dem Schwert. Um das Schwert geschickt zu führen, braucht es körperliche Geschmeidigkeit und eine Fokussierung der Aufmerksamkeit. Das Üben mit dem Taiji Schwert ist abwechslungsreich, fördert die Koordination und weckt die Freude an Bewegung.

Das Trainingsschwert, vorzugsweise aus Holz, kann bei mir vorab bestellt werden.

Liu Shi Gong (Sechs-Stile-Qigong) mit *Romana Maichin-Puck*

Jede der 6 Übungen hat, abgesehen von den zahlreichen positiven Wirkungen auf die Gelenke und die Wirbelsäule, besondere Wirkungen auf der energetischen und geistig-seelischen Ebene. Die Übungen reinigen, machen die Energieleitbahnen durchgängig und lassen dein Qi wie eine Welle hin und her fließen. Sie schulen die Aufmerksamkeit auf das Jetzt, lösen negative Gedankenmuster auf und führen dich in deine Mitte. Sie stärken deinen Mut und dein Vertrauen in den Fluss des Lebens.

Wie kommt die Hand da hin? Innere und äußere Bewegung im Taiji Quan – mit *Roswitha Flucher*

Am Beispiel einzelner Bewegungsabläufe aus der Yang-Stil Taiji-Form erforschen wir, wo denn der Impuls für die Bewegungen herkommt, wie sie koordiniert werden und wie wir unseren gesamten Organismus zu einer Einheit verbinden können. Wir profitieren von der ausgleichenden, aktivierenden und zentrierenden Wirkung des Taiji auf Körper, Psyche und Geist. Der Workshop richtet sich sowohl an Anfänger, die eine profunde Einführung bekommen wollen, als auch an länger Übende, die sich weiter vertiefen wollen.

Quan heißt Faust – Grundlagen der Waffentechnik am Beispiel des mittleren Stocks mit *Christian Paar*

Die im Taijiquan gelehrteten Waffen helfen uns, über unsere gewohnten Körperdimensionen hinauszugehen. Und nichts ist so gut dafür geeignet, die Grundlagen der Waffentechnik zu verstehen, wie der mittlere Stock (Länge Boden bis unter die Achsel). Wir werden uns mit Handhabung, Grundtechniken und einfachen Anwendungskombinationen beschäftigen und uns dabei Fertigkeiten aneignen, die dann auch bei allen anderen Taiji-Waffen Anwendung finden. Auf vielfachen Wunsch werden wir auch das Thema Stretching noch einmal beleuchten. Mitzubringen sind: ein japanischer Jo (bei Fragen bitte Kontakt mit mir aufnehmen!), eine Unterlegmatte (Schaumstoff oder Ähnliches) und viel Neugier!

Programmänderungen vorbehalten!