



Taiji & Qigong
Akademie



**TAIJI &
QIGONG**

GESELLSCHAFT
ÖSTERREICH



SOMMERCAMP 2020

15. – 19. Juli, Naturteich Großhart, Stmk. (A)



www.tqg.at

Sommercamp der TQGÖ, 15. – 19. Juli 2020

BEGINN:

Beginn: 15.7.2020, 19:00 Uhr mit dem Abendessen.

SEMINARBEITRAG:

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

Frühbucher bis 30.4. 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 02.07.2020 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.

Weitere Termine

TQGÖ ERÖFFNUNGSABEND ZUM KURSSTART

2. Oktober 2020, 19:00 Uhr, Café Phönix

Münzgrabenstraße 103, 8010 Graz

Vortrag, Vorführungen und Buffet

IMPRESSUM: Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich, 8042 Graz

Fotos: Christian Fuchs, Astrid Rampula

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten

Das Sommercamp wird in Kooperation mit der

Taiji & Qigong Akademie durchgeführt.



Taiji & Qigong
Akademie

Von vorne nach hinten:

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

www.tqg.at

Kurse, Seminare, Ausbildungen

SOMMERCAMP 2020

Das Programm für intensive und energiegeladene Tage

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 im Freien verbunden mit der 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.

Die Sechs Heilenden Laute: Emotionen und Spiritualität mit Armin Fischwenger

Die 6 Heilenden Laute (Liu Zi Jue) sind bekannte daoistische Qigong-Übungen mit Stimmeinsatz. Für jedes Organ gibt es einen bestimmten Ton sowie eine einfache Bewegung zur Harmonisierung und Reinigung. Mit Anregungen aus der Gewaltfreien Kommunikation schaffen wir Klarheit (Yi) bzgl. unserer Emotionen. Im spirituellen Qigong steht das Lösen von materiellen wie geistigen und emotionalen Belastungen und Verunreinigungen im Vordergrund für sanfte Leichtigkeit, sinnvolle Entspannung und einfach mehr Qi im Leben.

Qigong - Harmonisierende Übungen mit Romana Maichin-Puck

Harmonisierende Übungen regulieren unsere Lebensenergie Qi und wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. In Teile unseres Körpers, wo wenig Qi ist, fließt es in den Übungen stärker hin, in Bereiche, wo viel ist, fließt es weg und dort wo sich Qi staut, beginnt es wieder zu fließen. Das Ausbalancieren aller Regionen unseres Körpers lässt Harmonie entstehen, fördert die Verbundenheit mit uns selbst und schenkt uns Gesundheit, Stabilität, und Mitte.

Grundlagen des Yang-Stil Taiji mit Roswitha Flucher

In Standpositionen, Schritten, Partnerübungen und einzelnen Bewegungen aus der alten Taiji-Form werden wir Balance, Verwurzelung, Bewegung aus der Mitte und Beweglichkeit entwickeln. Ziel ist es, Neues über uns selbst und unsere Bewegung im Raum zu erfahren, aber auch darüber, was Taiji Quan eigentlich ausmacht. Wir profitieren von der ausgleichenden, aktivierenden und zentrierenden Wirkung dieses Übungssystems auf Körper, Psyche und Geist. Der Workshop richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an länger Übende, die sich weiter vertiefen wollen.

Taiji Qigong Übungen für die Organe mit Frank Ranz

In den kurzen Bewegungssequenzen mit Schritten wird ein Eintauchen in einen Zustand größtmöglicher Entspannung, genannt „Song“, bewirkt. Um das zu erreichen werden die Gliedmaßen aus dem Zentrum bewegt ohne lokale Muskelspannungen aufzubauen. Damit entsteht ein einmaliges Bewegungsgefühl, welches die Fähigkeiten der eigenen Taiji Quan und Qigong Praxis auf ein höheres Niveau hebt. Die 12 Bewegungen der Qi-Development Tools leiten sich aus der Taiji Quan Form ab und rücken die einzigartigen gesundheitlichen Vorzüge des Taiji Quan in den Vordergrund.

Quan heißt Faust - Taiji-Training neu denken mit Christian Paar

Viele der Früchte eines umfangreichen, klassischen Taiji-Trainings können wir heute aufgrund unserer beschränkten Zeit nicht mehr ernten. Das gilt insbesondere für das Heranziehen eines beweglichen, kraftvollen Körpers. Wir werden uns in diesem Seminar aus dem weiten Feld des westlichen Körper- und Bewegungswissens ganz gezielt diese Fähigkeiten aneignen. Ausbalancieren und direkt ausprobieren werden wir das mit Yang Chengfu-Form und Tuishou. Mitzubringen sind: eine Unterlegsmatte (Schaumstoff oder Ähnliches) und viel Neugierde!

Zusätzliche Tagesworkshops am 15. Juli. (auch getrennt buchbar)

Zeit: 10:00-12:30, 14:00-16:30 Uhr, Seminarbeitrag: € 75,- (für Mitglieder der TQGÖ € 65,-)

Armin Fischwenger: Kreise und Spiralen - Teeschalenübungen im Qigong für eine lebendiges mittleres Dantian

Programmänderungen vorbehalten.