

陈式太极拳

IN

MONTE CANELAS, PORTUGAL, SÜDALARVE

MONTE CANELAS LÄDT EIN:

CHEN-STIL-TAIJIQUAN
INTENSIV SEMINARvom 28.3. bis 3.4.2015
(Woche vor Ostern)DIE EIGENE MITTE
ERFAHREN UND INNERE
KRAFT ENTWICKELN.5 Tage in die Tiefe des Chen Taijiquan nach
Großmeister Chen Xiaowang* eintauchen:Für Beginner und Fortgeschrittene werden die
9er und 75er Handformen, Seidenübungen (Qi
Gong) und die Standmeditation unterrichtet
und korrigiert. In der täglichen Praxis lernen
wir unsere Mitte zu wahren, uns entspannt zu
konzentrieren und erschließen uns Quellen
innerer Kraft und Ruhe.MONTE CANELAS
OSTERSPEZIAL 2015

In der Standmeditation verbessern wir unsere Körperhaltung, unser Körperbewußtsein und erlangen innere Ausgeglichenheit, indem wir Blockaden lösen, das körpereigene Qi wecken und im unteren Energiezentrum Dantien sammeln.

In den Seidenübungen lernen wir, das Qi in den zentralen Bahnen des Körpers zu führen, was wir in den Taijiquan-Handformen auf anspruchsvolle Weise fortsetzen. Indem wir unsere Fähigkeiten in der Kampf- und Bewegungskunst Taijiquan entwickeln, fördern wir unsere Gesundheit auf ganzheitliche Weise.

In theoretischen und philosophischen Betrachtungen teilen wir unser Wissen über Taijiquan.

Chen Xiaowang* ist heutiger Hauptvertreter des Chen Taijiquan, 19. Generation und Linienhalter des Gründerstils des Taijiquan, China, www.chenxiaowang.com



Ein Abend mit Extra-Angebot (alternativ): Bootsfahrt, Fischmarkt und Essen, Wanderung oder gemeinsamer, gemütlicher Abend (Grillen?)

max. Teilnehmerzahl: 10

Für Taijiquan-Beginner kann das Programm mit besonderem Grund und auf Anfrage um die Nachmittags- und Abendzeit verkürzt werden. Bitte nehmen Sie ggf. Kontakt mit der Seminarleiterin Swanhild Maaß auf.

Preis komplettes Programm: 625,- € (6h tägliche Praxis inklusive Abendmeditation)

Preis reduziertes Programm: 535,- € (3h tägliche Praxis)

Für Tipps zur An- und Abreise stehen wir gerne zur Verfügung.

Wir genießen einen Ort in familiärer Atmosphäre – dazu gehören auch eine Katze sowie zwei große Hunde Cora und Ritchie. Sie sind ziemlich anhänglich und wollen immer dabei sein (nur draußen).

www.monte-canelas.net

OSTERSPEZIAL 2015

Sa, 28. März	bis ca. 18:00	Ankunft
	20:00	Einführung in das Seminar
täglich	8:30 – 9:30	Standmeditation
So, 29. März bis Do, 2. April	9:30 – 10:30	Frühstück
	11:00 – 13:00	Seidenübungen und 9er/75er Form
	13:30	Mittagessen
	16:00 – 18:00	Taijiquan 9er/75er Form (Neulernen/ Korrekturen)
	18:30	Abendbrot
	20:00 – 21:00	Meditation (Sitzmeditation, eigene Methoden möglich)
	Fr, 3. April	bis ca. 15:00

Bitte schreiben Sie mit dem Betreff "Monte Canelas Osterspezial 2015" an unten genannten Kontakt, um weitere Informationen zu erhalten.

Kontakt: taijiquan@me.com
 Monte Canelas Osterspezial
 % Gernot Pohl
 Dunckerstr. 17
 10437 Berlin

Name:
 Vorname:
 Adresse:

 Tel/Fax/Email:

Ich interessiere mich für das Monte Canelas Osterspezial 2015, bitte:

- reservieren Sie für ... Personen
- senden Sie mir den Anmeldebogen
- nehmen Sie Kontakt mit mir auf, um Details zu klären