



www.noqis.de

BEWEGUNGSKUNST

Durch seine lange Geschichte und Philosophie hat Taiji Quan einen positiven Einfluss auf die körperliche, geistige und seelische Kultivierung. Im Chinesischen Sport ist physisches Training, intellektuelle Herausforderung und kreativer Ausdruck auf hohem Niveau miteinander verschmolzen.

• **Der Veranstaltungsort** Proitzer Mühle liegt zwischen Uelzen und Salzwedel und ist von Hannover, Wolfsburg, Braunschweig, Hamburg und Berlin aus mit dem Auto und der Bahn gut zu erreichen. Die ehemalige Wassermühle auf einem großen Grundstück mit Bach und Teich ist umgeben von Wäldern und Wiesen. Das Haus bietet gute Trainingsbedingungen mit angenehmen großen Räumen, einer eigenen Gastwirtschaft und Sauna nur für die Gäste des Seminars. Eine genaue Anfahrtsbeschreibung wird mit der Anmeldebestätigung zugesandt.



Kontakt und Informationen

NORDDEUTSCHEQIGONGSCHULE

post Praxis Pete Weinrich
Hasenwinkel 9A
38114 Braunschweig

mail info@noqis.de
net www.noqis.de

telefon 0531. 33 27 26 Braunschweig
030. 321 89 24 Berlin
0511. 441 771 Hannover
05361. 527 25 Wolfsburg

• **Im Mittelpunkt** steht die Vermittlung der wichtigsten Taiji Standardformen aus dem **traditionellen Yang-Stil**. Die Grundlagen, korrekte Techniken und Anwendungen werden ausführlich erklärt und geübt.

• **Schwert • Säbel • Stock** sind im Taiji-Sport sehr populär. Ihre Ästhetik begeistert durch elegante und expressive Bewegungen und bringt neue charakteristische Elemente ein und erweitert das Repertoire.

• Der **Taiji Chen-Stil** lebt vom dynamischen Wechsel zwischen Ruhe und Spannung.

• **Jian Shen/Gesundheits-Qigong** sind Bewegungsmethoden zur Vorsorge nach den Standards der Chinese Health Qigong Association. Wir stellen Meditationübungen und Basisformen vor.

• **Akupressurmassage / Tuina Anmo/Shiatsu** erfrischt wohltuend, entspannt und kann heilend helfen. Eine Gelegenheit praktische Einblicke in die Behandlungsformen der Traditionelle Chinesische Medizin zu bekommen.

• **Selbständig trainieren** ist das Ziel. Ein Trainer wird immer zur Verfügung stehen, um Fragen zu beantworten. Aufwärmphasen, Partnerübungen, Erklärungen und professionelle Korrekturen begleiten die Trainingseinheiten.

noqis.de

Taiji

Sommerwerkstatt 12.-17. August 2012

mit
Meisterin

Lin Qiuping

Frank Hänsel • Pete Weinrich



• **Taiji Quan**
• **Yang • Chen**
• **Stock • Säbel**
• **Schwert**
• **Qigong**
• **Akupressur**

NORDDEUTSCHEQIGONGSCHULE
meets

DRAGON CULTURE



noqis.de



**Trainieren.
Weiterbilden.
Entspannen.**

Willkommen zur Taiji Sommerwerkstatt!

Eine ganze Woche im August werden wir zusammen intensiv trainieren. Wir freuen uns, dass die bekannte mehrfache chinesische Weltmeisterin Frau Lin Qiuping uns wieder die Ehre erweist, den traditionellen chinesischen Sport näher kennen zu lernen. Das Kursangebot ist umfangreich. Man kann an so vielen Kursen teilnehmen wie man möchte. Es wird gemeinsam, in kleinen Gruppen und einzeln trainiert. Jeder, der sich für die Ästhetik dieses schönen Sports begeistert, ist willkommen! Hier kann man neue Aspekte des chinesischen Taiji-Sports kennen lernen und bekannte Sequenzen wiederholen und verfeinern. Jeden Morgen wärmen wir mit Gesundheits-Qigong schonend den Körper auf und zentrieren unsere Aufmerksamkeit. Eine entspannende Akupressurmassage bringt dir die Besonderheiten der Chinesischen Medizin nahe. Erhole Dich nach dem Training und genieße die schöne Landschaft, in der das gemütliche Tagungshaus gelegen ist. Auf dem Hof können wir beisammen sitzen, grillen und tanzen. Ein abwechslungsreiches Begleitprogramm bietet Filme zum Thema und andere kleine Überraschungen. Die Sommerwerkstatt beginnt am Sonntag, den 12. August ab 16 Uhr mit dem Einchecken und dem ersten gemeinsamen Training um 18 Uhr und endet am Freitag, den 17. August mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Wir freuen uns sehr, wenn Du dabei bist.
Mit freundlichen Grüßen



Frank Hänsel und Pete Weinrich



12. - 17. August 2012

Sonntag	ab 16:00	Anreise
	18:00	Trainingsbeginn
Mon-Don	08:00	Meditation/ Jian Shen Qigong
	10:00	Taiji Quan Yang 24/42
	12:00	Taiji Schwert Yang 32/42
	15:00	Akupressur/TCM
	16:30	Taiji Quan Yang 48 /Dao Jian Taiji Säbel 32
	17:30	Taiji Chen 36/ Chuji Jian schnelles Schwert
	18:30	Taiji Quan/ Taiji Stock
Freitag	10:00	Abschlusstraining

Training: Angeboten werden bis zu sieben Stunden Unterricht am Tag. Insgesamt finden an sechs Tagen ca. 42 UE à 45 Min. statt. Das Programm kann individuell zusammengestellt werden. Dabei beraten wir gerne.

Unterkunft: 5 Nächte Übernachtung mit Vollverpflegung/4 Mz. im Mehrbettzimmer: **280** Euro Einzelzimmerzuschlag: **125** Euro

Seminar: **390** Euro
Frühbucherrabatt bei Anmeldung:
bis 15. April **320** Euro
bis 31. Mai **370** Euro

Hinweis: Im Haus verfügen nicht alle Zimmer über ein innenliegendes Bad. Die Zimmerverteilung erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Nicht im Preis enthalten sind die Kosten für Bettwäsche und Handtücher. Einen Satz Leihwäsche gibt es für 5 Euro vor Ort.



Hiermit melde ich mich zur
Taiji Sommerwerkstatt 2012 an.

Name

Mail-Adresse

Telefon

Ich akzeptiere die nebenstehenden Teilnahmebedingungen

Datum - Unterschrift

• Teilnahmebedingungen

Anmeldungen gelten verbindlich nur schriftlich oder per Mail an die

NORDEUTSCHE QIGONGSCHULE
und nach dem Eingang einer Anzahlung von **100 Euro**
auf das Konto: Frank Hänsel - KtoNr.: 89 14 68 101
Postbank Berlin BLZ: 100 100 10
unter dem Stichwort: Sommerwerkstatt 2012 Proitzer Mühle

Der Restbetrag ist am Anreisetag vor Ort zu zahlen. Aufgrund der Raumkapazität ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Die Anmeldungen werden in Folge des Eingangs berücksichtigt. Bei Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben, ab vier Wochen vor Seminarbeginn 100 Euro. Bei Rücktritt innerhalb von zwei Wochen vor Beginn wird der Gesamtbetrag für das Seminar in Rechnung gestellt. Der Teilnehmer haftet für sich selber.