



Übungsraum Kloster Höchst



Die Tai Chi Chuan & Qigong Schule besteht seit mehr als 20 Jahren. Bernhard Schwendemann unterrichtet mit einem erfahrenen Team. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, die mehr als 4.000 Jahre alte wunderbare Bewegungskunst Tai Chi Chuan vielen Menschen näher zu bringen.

Seit vielen Jahren findet der Sommerferienkurs statt, bei dem Anfänger wie Fortgeschritten miteinander und voneinander lernen.

Der Sommerferienkurs 2019

In der Woche vom 16. August 2019 bis einschließlich 22. August 2019 veranstaltet die Tai Chi Chuan & Qi Gong Schule Bernhard Schwendemann einen siebentägigen Ferienkurs im Kloster Höchst – einem wunderschönen und ruhig gelegenen Seminarhaus mitten im Odenwald in 64739 Höchst.

Weitere Infos zum Seminarort entnehmen Sie bitte der Homepage: www.kloster-hoechst.de



TAI CHI CHUAN
& QI GONG
SCHULE
Bernhard Schwendemann



TAI CHI CHUAN
& QI GONG
SCHULE
Bernhard Schwendemann



Schule Bühl / Baden
Benderstraße 34
77815 Bühl/Baden
Tel. 07223.951822

Schule Hohnhurst
Hanauerlandstraße 14
77694 Kehl-Hohnhurst
Tel. 07854.1602

Infos und Anmeldung: www.tai-chi-chuan-yangstil.de
Bernhard Schwendemann, Endingerstr. 3, 77694 Kehl-Hohnhurst

Sommerferienkurs 2019

**Kloster Höchst im Odenwald
16. bis 22. August 2019**

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Sommerferienkurs der Tai Chi Chuan & Qi Gong Schule Bernhard Schwendemann vom 16. bis 22. August 2019 im Kloster Höchst im Odenwald:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

eMail:

Zimmerbuchung (Vollpension)

Es stehen überwiegend Einzelzimmer zur Verfügung.

- Doppelzimmer mit Dusche / WC 66,10 € pro Person und Nacht
- Einzelzimmer mit Dusche / WC 76,80 € pro Person und Nacht
- Vollpension Vollkost Vollpension Vegetarisch

Die Kosten für Unterbringung und Vollpension werden per Rechnung vom Kloster Höchst direkt erhoben.

Kursgebühr und Zahlungsart

- Ich zahle bar Ich zahle per Scheck
- Kurs A 320,- € Kurs B inkl. A 430,- €
- Ich wünsche einen Rechnungsbeleg

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bei Verhinderung der Teilnahme am Seminar aus privaten Gründen verpflichte ich mich zur vollständigen Zahlung der Unterbringungskosten. Die Kursgebühr entfällt nur im Härtefall (Krankheit o. ä. – bitte mit ärztlichem Attest belegen).



Das Buch von Lehrmeister
Bernhard Schwendemann:
Dao Qigong – Die 24 Übungen
mit Übungs-DVD – nur 24,90 €

Hinweise zur Anmeldung

Begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an - nutzen Sie unseren ...

Frühbucherrabatt

Bei einer Buchung vor dem 1. März 2019 erhalten Sie 5 % Rabatt auf die Kursgebühr.

Annahme der Anmeldung

Ihre Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt.

Rücktritt von der Anmeldung

Ein Rücktritt ist wegen der festen Hausbuchung nur gegen die Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich.
Bei Nichtantritt muss die Unterbringung bezahlt werden, die Kursgebühr entfällt nur im Härtefall (Krankheit o. ä. – bitte mit ärztlichem Attest belegen).

Anreiseunterlagen

Wir senden Ihnen weitere Unterlagen nach Eingang der Anmeldung zu.

Zahlungsziel

Die Kursgebühr wird zum 1. Juli 2019 fällig, bitte begleichen Sie den Betrag in bar oder per Scheck rechtzeitig.

Anreise

Wir treffen uns am Freitag, 16. August 2019 ab 15 Uhr direkt im Kloster Höchst im Odenwald

Abreise

Der Sommerferienkurs endet am 22. August 2019 mit dem gemeinsamen Mittagessen im Kloster.

Vollpension im Kloster

Die Teilnehmer beginnen den Tag mit einem Frühstücksbuffet und werden mittags und abends mit vegetarischen oder Vollkostspeisen versorgt. Am Nachmittags gibt es Kaffee oder Tee und Kuchen. Kostenlose Getränke stehen den Teilnehmern den Tag über zur Verfügung.

Ihre Anmeldung schicken Sie bitte an die ...

Tai Chi Chuan & Qi Gong Schule

Bernhard Schwendemann
Endinger Str. 3
77694 Kehl-Hohnhurst

TAI CHI CHUAN
&
QI GONG
SCHULE
Bernhard Schwendemann



Das Kursangebot im Ferienkurs

Daoistische Morgenmeditation

Wir beginnen den Tag um 6:30 Uhr mit einer geführten Meditation bis 7:30 Uhr – die Teilnahme ist freiwillig.

Kurs A: Die 7 Ebenen des 3-Kreise-Prinzips

Das Thema der 7 Ebenen des 3-Kreise-Prinzips wird wiederholt und fortgesetzt: Die korrekten Hand- und Körperhaltungen in der Form sind immer wieder ein wichtiger Bestandteil des Tai Chi Chuan. Anhand der bildlichen Darstellung des 3-Kreise-Prinzips erarbeiten wir uns ein spürbares Verständnis für das Gewahrwerden von Qi in der Form.

Spezielle meditative Übungen wie Yigong- und Neigong-Übungen zur Stärkung der inneren Kraft Ching (Jing) bereichern den Unterricht.

Der Kurs ist für Tai Chi Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet.

Täglich von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Kursgebühr: 320,- €

Kurs B: Partnerübungen Pushing Hands

Wir üben mit den „schiebenden Händen“ intensiv verschiedene Push Hands Techniken und die Partnerform San Shou.

Alle Prinzipien des Tai Chi kommen hier zur Anwendung. Partnerübungen sind die Grundvoraussetzung, um ein tieferes Verständnis für die Tai Chi Form und ihre Anwendbarkeit zu erlangen. Gleichzeitig fördern sie eine solide Verwurzelung, helfen zu mehr Weichheit und Beweglichkeit im Körper und zu geistiger Aufmerksamkeit und Wachheit.

Der Kurs ist gedacht für Tai Chi Anfänger und Fortgeschrittene und für alle, die Spaß daran haben, sich auf das Tai Chi-Spiel mit einem Partner einzulassen.

Täglich von 15:30 bis 17:15 Uhr (ein Nachmittag frei)
Kursgebühr: 430,- € inkl. Kurs A

Allgemeine offene Übungsstunden

Die Teilnehmer haben täglich die Gelegenheit, das Gelernte und Erlebte gemeinsam zu üben oder Neues kennen zu lernen:

Von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr (Handform) und
von 21:00 Uhr bis 22:00 Uhr (Waffenformen)

Schule Bühl / Baden

Benderstraße 34
77815 Bühl/Baden
Tel. 07223.951822

Infos und Anmeldung: www.tai-chi-chuan-yangstil.de
Bernhard Schwendemann, Endingerstr. 3, 77694 Kehl-Hohnhurst

Schule Hohnhurst

Hanauerlandstraße 14
77694 Kehl-Hohnhurst
Tel. 07854.1602