In der Woche vom 05.08. bis einschließlich 11.08.2023 veranstaltet die Tai Chi Chuan & Qi Gong Schule Bernhard Schwendemann einen siebentägigen Ferienkurs in einem wunderschönen mitten in der Natur ruhig gelegenen Seminarhaus bei Möhringen Landkreis Tuttlingen.

Weitere Infos entnehmen Sie bitte der folgenden Homepage:

www.seminarhaus-lindenhof.de

TAI CHI CHUAN & QI GONG SCHULE

Bernhard Schwendemann

Sommerferienkurs 2024

vom 05.08. bis 11.08.

Seminarhaus Lindenhof

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Ferienseminar der Tai Chi Chuan & Qi Gong Schule B. Schwendemann vom **05.08. bis 11.08.2024** im Seminarhaus Lindenhof.

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

☎:_____ **E-Mail:** _____

○ Vegetarische Vollwertküche

Unsere Küche bereitet vegetarisch-biologische Vollwert kost zu, wir legen Wert auf frische regionale und nachhaltige Produkte.

Zimmerpreis mit Vollpension

○ Doppelzimmer mit Dusche / WC 90,- € -pro Person
○ Einzelzimmer WC zum Teil mit Dusche im Flur 95,- €
Es stehen hier noch ganz besondere Zimmer, sowie ein 3 Personen Chalet zu Verfügung, siehe auf der Homepage.

Die Kosten für Unterbringung inkl. Vollpension werden direkt mit dem Haus abgerechnet.

Kursgebühr: Bitte vorab oder direkt vor Ort in bar

○ Kurs **A** 350,- €
○ Kurs **B** inkl. **A** 490,- €
○ 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 bei Härtefall (Krankheit oder Sonstigem: Bitte mit ärztlichem Attest).

Hinweise zur Anmeldung

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt, bitte rechtzeitig anmelden.

Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt.
Ein Rücktritt ist wegen fester Hausbuchung nur gegen Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich.
Bei nicht Antritt muss die Unterbringung bezahlt werden, die Kursgebühr entfällt nur bei Härtefall (Krankheit oder Sonstigem - bitte mit ärztlichem Attest).

Zahlungsziel Die Kursgebühr wird zum 01.Juli 2024 fällig. Bitte begleichen Sie den Betrag in bar rechtzeitig.

Anreise: Erfolgt am Montag, dem 05.08.2024
Abreise: Erfolgt am Sonntag, dem 11.08.2024

Die Kosten für Unterbringung inkl. Vollpension werden vor Ort abgerechnet.

Verpflegung: Frühstücksbuffet, mittags und abends vegetarische Vollwertküche Kaffe /Tee und Kuchen
ganztags kostenlose Getränke.

Die gute Küche wird hier sehr gelobt!
(Gemüse und Kräuter direkt aus eigenem Bio Anbau**)**

Frühbucher erhalten **5 %** Rabatt auf die Kursgebühr bei Buchung bis 01.03.2024

Die Anreiseunterlagen werden nach Eingang der Anmeldung zugesandt.

Die Anmeldung schicken Sie bitte an die:

Tai Chi Chuan & Qi Gong Schule
Bernhard Schwendemann
Endinger Str. 3, 77694 Kehl-Hohnhurst
☎ 07854 1602
e-mail info@tai-chi-chuan-yangstil.de
Internet www.tai-chi-chuan-yangstil.de

Kursangebote in den 6 Tagen

Taoistische Morgenmeditation
von 6:30 - 7:30 Uhr
(5,-€ pro Teilnahme, ist freiwillig)

Kurs A:
Das erlernen und das Nutzen der universellen Kräfte Yin und Yang in der Bewegung

Das Vertiefen und Verfeinern der Bewegung im Tai Chi Chuan beinhaltet dabei die Lehre für Innere und äußerer Bewegung oder auch erwähnt als Yin schließende und Yang öffnende Bewegung. Anhand von den 7 Prinzipien der Yin Yang Dynamik in der Form, entsteht dafür ein grundsätzliches Verständnis. In der Stille suchen wir die Bewegung und in der Bewegung die Stille. Alle Teile des Körpers werden miteinander verbunden, koordiniert, und optimal ausgerichtet.

Täglich von 9:30 – 12:30 Uhr
Voraussetzung➔ Der Kurs ist für Tai Chi Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet.
Kursgebühr: 350,- €

Kurs B:
Push Hands / SanShou

Wir üben verschiedene Push Hands Techniken, und beginnen mit der Einführung in die Partnerform des San Shou.
San Shou ist die spielerische Einstiegsform in die elektiven Selbstverteidigungs Aspekte des Tai Chi Chuan. Der Spaß daran begeistert immer wieder alle Teilnehmer.
Täglich von **15:30 – 17:15 Uhr**
Voraussetzung ➔ Der Kurs ist gedacht für Tai Chi Anfänger und Fortgeschrittene und für alle, die Spaß daran haben, sich auf das Tai Chi-Spielen mit einem Partner einzulassen.
Kursgebühr: 490,- € inkl. Kurs A
Allgemeine offene Übungsstunden
von 20:00 - 21:00 Uhr Handform
und 21:00 - 22:00 Uhr Waffenformen