



In der Woche vom 03.08. bis einschließlich 09.08.2026 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.seminarhauslindenhof.de



TAI CHI CHUAN
& QI GONG
SCHULE
Bernhard Schwendemann



Sommerferienkurs 2026
vom 03.08. bis 09.08.
Seminarhaus Lindenhof

太極拳之道



ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Ferienseminar der Tai Chi Chuan & Qi Gong Schule B. Schwendemann vom **03.08. bis 09.08.2026** im Seminarhaus Lindenhof.

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

☎: _____ E-Mail: _____

Zimmerpreis mit Vollpension

- ☐ Doppelzimmer mit Dusche /WC / zum Teil im Flur
- ☐ Einzelzimmer mit Dusche /WC / zum Teil im Flur

Die Aktuellsten unterschiedlichen Zimmer u. Preise mit Vollpension sind auf der Homepage ersichtlich.

www.seminarhauslindenhof.de

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

Kursgebühr: Bitte vorab oder direkt vor Ort in bar

- ☐ Kurs **A** 360,- €
- ☐ 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 2026 fällig. Bitte begleichen Sie den Betrag in bar rechtzeitig.

Anreise: erfolgt am Montag, dem 03.08.2026

Abreise: erfolgt am Sonntag, dem 09.08.2026

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

Verpflegung: Frühstücksbuffet, mittags und abends vegetarische Vollwertküche Kaffee / 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 01.03.2026

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 Verständniss für die essenziellen Hauptenergienetze im Tai Chi Chuan und Qigong.

Diese können als Relaisstation des Qi betrachtet werden, an denen die Lebensenergie im Körper transportiert und reguliert wird. Dabei wird der Meridianstrom über den Ren Mai (vorne) und den Dumai (hinten) gelenkt, (kosmischer Qi Kreislauf) wobei unsere Hauptenergienetze aktiviert werden. Wir erlernen durch optimale Körperausrichtung und der Verbindung der goldenen Schätze, Jing-Qi-Shen/Xu in der Bewegung des Tai Chi Chuan und Qigong, den Qi Fluss in den Energienetzen aufrecht zu erhalten. Wodurch ein vermehrter Qi Fluss wie Bewegungsfluss und der dadurch resultierende Kultivierung der inneren Energie spürbar wird. In der Ruhe suchen wir die Bewegung in der Bewegung suchen wir die Ruhe. Das Außen verbindet sich mit dem Innen und das Innen mit dem Außen.

Täglich von 9:30 – 12:00 Uhr

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

Kursgebühr: 360,- €

Kurs B:

Push Hands / SanShou/

Wir üben verschiedene Push Hands Techniken in Verbindung zu einer verborgenen Übungsmethode der Yang Familie.

San Shou ist die spielerische Einstiegsform in die Selbstverteidigungs Applikationen 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