

Chenstil Retreat 2012

Herzlich Willkommen...

...im Herzen der Natur!

Dübbekold - Ein Wiesental umgeben von großen Wäldern. Das nur 4 Anwesen große Dorf liegt inmitten eines Naturparks und des Staatsforstes Göhrde nordöstlich der Lüneburger Heide. Ein Idyll, abgeschieden, voller Natur und Ruhe.

In den hellen und freundlichen Doppel- und Einzelzimmern sind wir komfortabel untergebracht. Es gibt eine Großküche, in der wir unser Essen selbst zubereiten werden, sowie einen großen Seminarraum. Dort findet unser Training bei Schlechtwetter statt. Bei zu dieser Zeit üblichem Sonnenschein trainieren wir unter freiem Himmel auf den großen Wiesen vor dem Haus.

Nach der Anstrengung des Trainings findet man Erholung auf den Sonnenliegen, bei ausgedehnten Spaziergängen im Wald oder im Saunabereich mit beheiztem Swimmingpool, auch als Morgendusche hervorragend geeignet.



Wir befinden uns eine Woche lang in einer sehr geschützten, ruhigen, kontinuierlichen und intensiven Atmosphäre. Dadurch ist gewährleistet, dass ein jeder unweigerlich klare Fortschritte macht und daraus frische Motivation für das eigene Training schöpft. Dieses Retreat ist eine sehr wertvolle Gelegenheit, fernab der Ablenkungen des Alltags Taijiquan tiefer zu verstehen. Wir haben alles vor Ort, um uns ganzheitlich zu erholen. Insbesondere durch unser Training lernen wir zu uns zu kommen und alles andere, was uns belastet, einfach loszulassen. Durch das Verfeinern und Stabilisieren dieser Fähigkeit nimmt am Ende ein jeder seine Ruhe mit in seine Welt und Stress und Erschöpfung bleiben immer weniger an ihm haften.

Inhalt:

Das Camp wird als Kern die Arbeit an der 75er Form haben. Im Vormittagstraining steht die Feinarbeit am Taiji-Prinzip im Vordergrund.

Erläuterung und Korrektur der äußeren Bewegungsabläufe in Bezug auf Gewichtung, Hüftdrehung, Arm- und Handhaltungen und Struktur, sowie der inneren Bewegungen bezüglich innerem und äußerem Wechsel, Öffnen und Schließen, sowie der Energieverläufe. Viele Stand- und Bewegungskorrekturen sollen helfen, die Taiji-Bewegungsprinzipien fest in uns zu verankern. Das Nachmittagstraining ist teils zum eigenen Rekapitulieren der morgendlichen Informationen gedacht, teils werden wir uns je nach Wunsch der Stock/Speerform oder der Anwendung der Taiji-Prinzipien im Push Hands und der Selbstverteidigung zuwenden.

Die Workshops bieten Gelegenheit, Euch zu Kleingruppen mit Inhalten Eurer Wahl (alle Hand- und Waffenformen) zusammenzufinden. In dieser Kombination lässt sich gleichzeitig sehr intensiv am Prinzip arbeiten, als auch Neues wie Altes wiederholen und festigen.



Chenstil Retreat 2012

Tagesablauf:

8.30h - 9.00h 9.00h	Morgenmeditation Frühstück
11.00h - 14.00h	Traning - Prinzipienarbeit - Aufwärmen / Gymnastik - Stehende Säule / Reeling Silk - Feinkorrekturen 75er Form
14.00h	Mittagessen
17.00h - 20.00h	Training - Form - 75er Form - PartnerROUTINEN / Push Hands - andere Formen
20.00h 22.30h - 23.00h	Abendessen Nachtmeditation

Da ich großen Wert auf individuellen Unterricht lege, kann jeder auf seinem Stand betreut werden. Somit ist dieses Retreat für Fortgeschrittene ebenso wie für Neueinsteiger offen.



Ort:

DÜBBEKOLD
Seminar- und Ferienhaus
Dübbekold 2 in 29473 Gohrde

Zeit:

Von Samstag 04.08., 16 Uhr bis Freitag 10.08., 14 Uhr.
Das Camp beginnt mit dem 18 Uhr-Training am Samstag, bitte seid deshalb spätestens bis 17 Uhr vor Ort.
Ende ist nach dem 11 Uhr-Training am Freitag.
Der Mittwoch ist als Erholungstag gedacht und steht nach dem Morgentraining frei.

Kosten:

2 Personen im DZ: 515,- EUR p.P.
1 Person im DZ: 605,- EUR
EZ (Dusche über den Flur): 515,- EUR

Die Preise verstehen sich inklusive Unterkunft (inkl. Bettwäsche und Handtücher), Trainingsfläche/Raum, Schwimmbad-, und Saunabnutzung, Vollverpflegung sowie Unterrichtsgebühr.

Anmeldeschluss:

Anmeldeschluss ist der 23.06.2012.
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt!

Ich freue mich auf Euch!

Euer Ralf.