

## Inhalt

	Seite
Dozentinnen und Dozenten	4
Kursbeschreibung	5
Kosten Einzelkurse	18
Kurspakete	19
Übernachtung und Verpflegung	20
Anreise	21
Teilnahme mit Kindern	21
Anmeldemodalitäten, Bankverbindung	22
Anmeldeformular	23

Liebe Taijiquan- und Qigong-Interessierte,



immer mehr Menschen suchen nach einem Urlaubsangebot, bei dem sie möglichst viele Interessen unter einen Hut bringen können – Wandern, Natur genießen, sich weiterbilden, sich entspannen, interessante Menschen kennen lernen und die Kinder, so vorhanden, sollen auch nicht zu kurz kommen. Diesen Bedürfnissen versucht das Programm der Sommerakademie gerecht zu werden. Neben einer Vielzahl von Angeboten für Erwachsene wird es auch einen Taijiquan-Kurs für Kinder sowie Kinderbetreuung nach Absprache geben.

Das Programm bietet denjenigen, die an Formen Interesse haben, Handformen aus den großen Familienstilen des Taijiquan, wie Wu-, Chen-, Yang- und sogar aus dem in Deutschland wenig bekannten Sun-Stil. Für Qigong-Interessierte gibt es ein vielfältiges Angebot. Aber auch für diejenigen, die ihre Übungspraxis vertiefen und an den Grundlagen arbeiten wollen, bieten sich vielfältige Möglichkeiten wie die Arbeit an den Übergängen in einer Form, die „Loosening“ oder Taiji-Cao. Für Qigong-Interessierte gibt es ebenfalls ein mannigfaltiges Angebot über Chanmi-Qigong, Wildgans- oder Healing-Qigong, um nur einiges zu nennen. Wem das alles ein bisschen zu langweilig ist, der kann sich mit Boxen etwas aufpeppen. Das gibt es in unterschiedlicher Form in beiden Wochen.

Für die Planung und Organisation ist es wichtig und unterstützend, wenn du bei deiner Anmeldung auch schon eine Wahl triffst, an welchen Kursen du teilnehmen willst. Die Voranmeldung soll dafür sorgen, dass die Kurse nicht überbelegt werden. Eine Umbuchung vor Ort ist nach Absprache dann möglich, wenn in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind. Wenn du unsicher bist in der Wahl deiner Kurse, berate ich dich gern. Das Aufnahmevermögen ist unterschiedlich und ein ganzer Tag Körperarbeit kann eine sehr herausfordernde Erfahrung sein. Pausen sind da manchmal hilfreich, das Erlebte zu integrieren.

Ich wünsche viel Spaß beim Studieren des Programms, hoffe, dass das richtige für dich dabei ist und bin gespannt, welche Woche zuerst ausgebucht ist.

Sonja Blank

## Dozentinnen und Dozenten

- Anne K. Albrecht** Kunsttherapeutin, Textilgestalterin und Lehrerin für Taijiquan in Warsleben
- Sonja Blank** Lehrerin für Taijiquan und Qigong in Hessen und überregional, Leiterin der Sommerakademie, Geschäftsführerin des Taijiquan & Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.
- Ulla Blum** Heilpraktikerin in eigener Praxis seit 1986, Autorin, Gründungsmitglied der Berliner TCM-Schule Shou Zhong, Dozentin für Qigong und Chinesische Medizin
- Mario Bönicke** Töpfer in eigener Werkstatt, Dozent für Keramikworkshops, begeisterter Taiji-Schüler
- Daniel Grolle** Lehrer und Ausbilder für Taijiquan, Push Hands und Meditation, Heilpraktiker und Coach, Initiator des Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.
- Susanne Huth** Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong im Saarland, Praktikerin für Trager® - Psychophysische Integration
- Guiyan Jian** Präsidentin der Taiji- und Wushu-Association in Guangzhou im Süden Chinas. Sie ist Gewinnerin vieler Turniere und wurde mehrmals zur besten Lehrerin der Provinz Guangdong ernannt
- Thomas Kirchner** Lehrer und Ausbilder für Taijiquan und Budopädagoge in Jena und überregional, 30 Jahre Erfahrungen mit Kampfkunst, Dozent der Qilin-Akademie des Netzwerkes
- Dieter Mayer** Ausbilder für Qigong, Taijiquan, Wing Chun und Escrima Autor, Mitbegründer des ASS-Institut für Taiji und Qigong Vorstandsmitglied des DDQT
- Martin Neumann** Sozialpädagoge, Musiker und Leiter des Bildungszentrums für Taijiquan und Körperarbeit Bitak in Berlin
- Sören Philipzik** Sportlehrer, Sporttherapeut, TCM Therapeut, Lehrer und Ausbilder für Qi-Gong in Konstanz, Entwickler des "Qi Walking" Konzeptes
- Epi van de Pol** Homöopath, Heilpraktiker, Dozent für Taijiquan in Hilversum, NL, Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan und Qigong Federation of Europe)
- Birte Timmsen** Lehrerin für Taijiquan und Qigong in der Nähe Wiesbadens. Schülerin von Meister Tian Liyang. Schwerpunkt: Wudang Xuanwu Pai Gongfu.

### Bildnachweis

Titel: S. 5 Brigitta Klotz, Titel und S. 3, 6, 11, 12, 15, 17 und 19-20 Loni Liebermann, übrige: Archive der Dozenten

## Kursbeschreibung

<sup>A</sup> geeignet für Anfänger ohne Taiji- oder Qigong-Erfahrung

<sup>F</sup> geeignet für Fortgeschrittene

### Erste Woche: 09.-15. Juli 2012

#### 1 Sun-Stil Lange Form <sup>A</sup>



Der Sunstil wurde vor etwa 100 Jahren von Sun Lutang begründet. Er verkörpert eine Synthese aus den drei inneren Disziplinen der Kampfkünste *Taijiquan*, *Bagua Zhang* und *Xing Yi Quan*. Er umfasst den schnellen Einsatz von Armen und Beinen, sowie den harmonischen Wechsel von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen. Die obersten Prinzipien sind Mittigkeit und Harmonie.

Die Form entspricht mit ihren 97 Bewegungen, was den Ablauf betrifft, der Langen Form der anderen Haupt-Stile des Taijiquan, etwa dem *Yang*- oder *Wu*-Stil. Sie ist relativ leicht erlernbar und sehr wirkungsvoll.

Dozentin: Guiyan Jian

7 x 3 Stunden

9.00-12.30 Uhr

#### 2 Wushan-Fächer Vertiefung <sup>F</sup>

Beim Wushan-Fächer, dessen vollständiger Name Xiao Ao Kun Feng Liu Shan ist, handelt es sich um eine der kurzen Waffenformen im Kong Tong Gongfu. Die Form umfasst 55 Sequenzen. Dieser Vertiefungskurs ist für Teilnehmer, die keine Lücken in der Form haben.

Dozentin: Guiyan Jian

am 09.-11.07.2012 je 1,5 Stunden, insgesamt 4,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

#### 3 42er Taiji-Wettkampfform Vertiefung <sup>F</sup>

Die 42er Taiji – Form gehört zu den sogenannten modernen Formen des Taijiquan. In den 70er Jahren entstanden, war sie ursprünglich als Wettkampfform gedacht. Heute wird sie von vielen Menschen geübt, die zwar nicht an Wettkämpfen interessiert sind, wohl aber am Reiz dieser Form, die durch Elemente der großen Familienstile Yang, Chen, Wu und Sun geprägt ist. Auf diese Weise ermöglicht diese Form einen kleinen Einblick in die Bewegungsvielfalt der unterschiedlichen Taiji-Stile. Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die diese Form bereits erlernt haben und auffrischen wollen.

Dozentin: Guiyan Jian

6 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

#### **4 Traditionelles Wu-Stil** <sup>A+F</sup>

Der Wu-Stil erscheint durch die relativ klein gehaltenen Kreis- und Spiralbewegungen reduzierter und weniger raumgreifend und wirkt in Kombination mit der Wu-Stil typischen, nach vorn geneigten Körperhaltung im Gongbu etwas kompakt. Die Rotation der Taille um die vertikale Mittelachse, die die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule fördert, wird erleichtert durch parallel gestellte Füße. Das Zusammenspiel von Kopf (Blick), Gliedmaßen und Rumpf ist sehr fein aufeinander abgestimmt und fordert eine präzise innere Arbeit und ein subtiles Timing.

Unterrichtet wird die sogenannte erste Vortübung (Shuang Bian) und der erste Teil der langsamen Gesundheitsform des traditionellen Wu-Stils.

Zur Teilnahme an diesem Kurs solltest du schon etwas Praxiserfahrungen im Taijiquan haben.



Dozentin: Susanne Huth

7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

#### **5 Die Leichtigkeit des Seins** <sup>A</sup>

Mentastics® nach Dr. Milton Trager sind sehr einfache, spielerische Bewegungen, die über ein vertieftes Fühlen der körpereigenen Gewichte ein Gefühl von Leichtigkeit und Mühelosigkeit in uns wachrufen. Die z. T. minimalen Bewegungen lassen sich sofort in den Alltag integrieren und können uns darin unterstützen, jederzeit (z.B. im Büro, beim Sport, in Stresssituationen, beim Einkaufen, Autofahren etc.) einen Zustand von ungezwungener Lockerheit und Gelassenheit zu finden.

Dozentin: Susanne Huth

2 x 1,5 Stunde am 09.+10.07. 2012

16.30-18.00 Uhr

#### **6 Chanmi Qigong** <sup>A</sup>

Die vier Basisübungen bilden die Grundlage des Chanmi-Qigong und zeichnen sich aus durch schlangenartige, wellenförmige Bewegungen der Wirbelsäule mit meditativem und zugleich sinnlichem Charakter. Die differenzierten, sanft fließenden Bewegungen fördern die Durchlässigkeit in allen Wirbeln und Gelenken. Qi wird auf subtile Weise im Zentralkanal der Wirbelsäule und im ganzen Körper aktiviert, sodass sich rasch ein umfassendes Wohlbefinden einstellen kann.

Die Basisübungen des Chanmi Qigong werden im Stehen geübt und bestehen aus vorgegebenen und freien Bewegungen in Verbindung mit der Vorstellungskraft.

Dozentin: Susanne Huth

4 x 1,5 Stunde am 11.-14.07.2012

16.30-18.00 Uhr

## 7 Wildgans-Qigong <sup>A</sup>



Das Wildgans-Qigong gehört zum traditionellen daoistischen Übungsgut und ist in China weit verbreitet. Die Wildgans ist ein Symbol für Lebendigkeit, Langlebigkeit, Ausdauer und Anmut und wird daher sehr verehrt (Wildganspagoden). Die vielfältigen Bewegungen orientieren sich an der außergewöhnlich starken Energie dieses Vogels als auch an seiner Schönheit. Dabei wird altes Qi ausgeleitet, Neues aufgenommen und über Akupunkturpunkte werden die Inneren Organe stimuliert. Die 64 Sequenzen der Übungsreihe öffnen den Körper und Beruhigen den Geist.

Dozent: Sören Philipzik  
7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

## 8 Xing Yi Quan <sup>A</sup>

Die Boxkunst von Form (Xing) und Bewusstsein (Yi) basiert auf den in der Chinesischen Philosophie begründeten Wandlungsphasen. Diesen sind Boxprinzipien zugeordnet, welche sich durch geradlinige, schnelle und kraftvolle Bewegungen auszeichnen. Der äußeren Form liegt eine innere Idee (Yi) zugrunde. Den ganze Körper wird faktisch zur Faust. Die fünf Grundtechniken werden erweitert durch Tiere und ihre typischen Charakteristika. Es gilt als eines der konsequentesten Kampfkunstsysteme Chinas.

Dozent: Sören Philipzik  
7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

## 9 Sizheng-Taijiquan <sup>A+F</sup>

Beim Sizheng Taiji handelt es sich um eine kurze Form von 20 Bildern auf Grundlage des Chen Taijiquan. Diese Form wurde über Jahre von Meister Chen Peishan entwickelt, um das Erlernen der inneren Bewegung im Taiji zu erleichtern. Die essentiellen Prinzipien der langen Form werden in einfachen Bewegungen zusammengefasst und können ihre gesundheitliche Wirkung voll entfalten. Das Verständnis und die Umsetzbarkeit dieser Prinzipien wird so schneller möglich. Die externen Bewegungen und Kreise (Spiralen) sind großräumig und ausgedehnt um den Körper zu öffnen und ein Gefühl für die inneren Spiralen zu entwickeln. Grundlage sind Chan Si Gong Übungen (Seidenfaden wickeln)

Dozent: Sören Philipzik  
6 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

## 10 Die lebendige Taiji-Form <sup>A+F</sup>

Taiji-Formen wurden von Menschen mit herausragenden Taiji-Fähigkeiten entwickelt, die in ihnen lebendigen Prinzipien haben eine Form entstehen lassen.

Taiji-Lernende haben die Herausforderung des umgekehrten Weges vor sich. Erst kommt die Choreografie und dann wird diese früher oder später mit der Lebendigkeit der Prinzipien auf-

gefüllt, bis diese die Form zum "Atmen" bringen und beleben. In diesem Stil offenen Kurs wird es um die Entwicklung der körperlichen Grundlagen wie dem Weiten und Lösen der Gelenke, der Taiji-Qualitäten (Ausrichtung und Sinken, Unterscheiden und Zusammenspiel von Yin und Yang, Bewegen aus der Mitte heraus) und der Intention. gehen. Gemeinsam bringen sie die Wesenszüge der "Acht Grundkräfte" des Taijiquan hervor.

Unter diesen Kräften kommt Peng und Lu eine herausragende Bedeutung zu, da in ihnen das Wechselspiel von Yin und Yang besonders erlebbar ist. Dabei steht Peng für ein "präsenes in Beziehung gehen" und Lu für ein "Raum gebendes Nachgeben" bei gleichzeitiger Wahrung der eigenen Bedürfnisse nach Aufrichtung und Verwurzelung.

Wir werden uns mittels spielerischer Partnerübungen, Grundübungen aus dem Tuishou ("Schiebende Hände") und der eigenen Form auf diese beiden Kräfte zu bewegen.

Die TeilnehmerInnen haben die Chance, ihre Erfahrungen in die eigene Übungspraxis zu integrieren und damit ihr Verständnis und Können zu erweitern.

Dozent: Martin Neumann  
7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

## 11 Stehende Säule <sup>A</sup>

Die Stehende Säule (chin. Zhanzhuang Gong) oder auch „Stehen wie ein Baum“ ist ein eigenständiges Übungssystem des Jingong (Qigong-Übungen ohne äußere Bewegung), das auch von elementarer Bedeutung für das Taiji-Spiel ist. Es schult in seiner komplexen Einfachheit die körperliche Ausrichtung, das Zusammenspiel von Yin und Yang und die Achtsamkeit des Geistes. Die Lebendigkeit der Stille zu erfahren, lässt diese Übung zu einem wertvollen Schatz werden.

Neben dem eigentlichen Üben der Stehenden Säule liegt ein Augenmerk in diesem Kurs auf der Lebendigkeit des Beckenbodens und dessen Wirkung auf die integrative Ausrichtung des Körpers, insbesondere der Beine und Füße.



Dozent: Martin Neumann  
7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

## 12 Taiji-Cao <sup>A</sup>

Sinken und Expandieren sind zwei Intentionen im Taijiquan. Sie dienen der Integration des Körpers, der Verbindung mit der Schwerkraft und mit dem Übungspartner. Die sechs Übungen der Taiji-Cao sind die Basisübungen des Ma Zun Kun Stils, die neben dem Inneren Sinken auch die Kraft der Sehnen und Faszien trainieren.

In Partnerübungen erfahren wir eine Vertiefung der Übungen hinsichtlich ihrer Gesundheitswirkung sowie die Wirksamkeit der inneren Arbeit und der Intention für die Kampfkunst.

Dozent: Martin Neumann  
6 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 13 Rhythmik in Taiji und Qigong <sup>A+F</sup>



Bewegungsgefühl und rhythmisches Erleben sind eng miteinander verknüpft. In diesem Kurs wirst du den inneren „Puls“ der verschiedenen Qigong- und Taijiformen über einfache rhythmische Übungen ganz neu erleben. Denn wer seinen Bewegungsrhythmus findet kommt zur Ruhe, ist präsent im Augenblick und kann seine Bewegungen viel besser koordinieren. Je nach Teilnehmerinteresse, werden wir z.B. vermehrt auf den inneren Rhythmus der Spiralbewegungen (lebendiger Anatomieunterricht), auf Partnerübungen oder auf Taiji- oder Qigong-Basisübungen eingehen. Let's groove.

Dozent: Dieter Mayer  
7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr



### 14 Taiji mit Wadlbeißern, Stichlern und sonstigen Quertreibern – Push Hands als Rollenspiele <sup>A+F</sup>

In diesem Workshop kannst du deine Probleme mit schwierigen Push-Hands-Partnern praktisch aufgreifen. Dazu werden wir kritische Szenen „nachspielen“ und die Auseinandersetzung mit dem Gegenüber als „Rollenspiel“ neu inszenieren. Je nach Situation können wir dann für einander z. B. zu einem bedrängenden Wadlbeißer, einem provozierenden Stichler oder einen lästigen Spielverderber werden. Um die Konflikte aufzulösen dient uns die Bewegungslehre nach den Fünf Elementen als hilfreiches Bezugssystem.

Dieser Kurs richtet sich an alle Geübten, die im freien Pushen mehr Spaß haben wollen. Aber auch alle Anfänger, die einmal am eigenen Leibe erfahren wollen, worum es im Push-Hands geht, sind herzlich eingeladen.

Dozent: Dieter Mayer  
6 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## **15 Die Kraft der Gelenke**<sup>A</sup>

Ohne es bewusst zu merken weiten und komprimieren wir ständig unsere Gelenke. Einfache Übungen zeigen uns, wie wir das Gelenksspiel erspüren, verstehen und gezielt in unser Taiji und Qigong integrieren können. Meridiandehnungen, die Atemblume, die Sitzhaltung, der Fauststoß oder ein Taiji-Push erhalten durch den Fokus auf die Gelenke eine ganz neue Qualität. Nach der Woche werden deine Gelenke „pulsieren“ und deine Knie, Hüften und Schultern werden dir deinen Einsatz danken.

Dozent: Dieter Mayer  
6 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

## **16 Healing Qigong im Sitzen**<sup>A</sup>

In diesem Kurs wird eine Übungsreihe von zehn Übungen im Sitzen vermittelt. Grundlage sind die von Meister Li Jun Feng entwickelten Healing-Qigong-Übungsreihen. Diese sitzende Qigong-Übungsform fokussiert die Zuwendung zum Herzen und seinem Raum. Sie sind auch gut geeignet für Menschen, die mit dem Stehen Probleme haben. In innerer Ruhe und Zufriedenheit lässt sich bei regelmäßigem Üben ein Potential an Selbstheilungskräften erzeugen, das viele Krankheitszustände positiv beeinflussen und einen balancierten Zustand von Körper und Geist herbeiführen kann.

Dozentin: Sonja Blank  
6 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## **17 Von der Erde zur Gestalt**<sup>A</sup>

In diesem Kurs wollen wir eine Möglichkeit erkunden, den tagsüber erworbenen Schatz – das zentriert Sein in der eigenen Mitte – zu heben und in sichtbare Formen zu bringen. Gearbeitet wird mit Ton. Er wird geschlagen, geknetet, gestreichelt und geglättet bis er die gewünschte Form hat.

Die fünf Wandlungsphasen und eine gute Prise Qi können wir nutzen, um immer wieder neu individuelle Teeschalen, Gefäße oder kleine Skulpturen aus Ton entstehen zu lassen. Diese werden wir dann dem Element Feuer übergeben und sie in Raku-Technik brennen.

Wir können uns in einer weiteren daoistischen Tugend üben, dem Loslassen. Verwandelt durch das Feuer kommen manche Wunder zum Vorschein, die nicht planbar sind.



Dozent: Mario Bönicke  
6 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

**Abendveranstaltungen s. S. 17**

## Zweite Woche: 16.-22. Juli 2012

### 18 Taiji-Form nach Meister Huang Sheng Shyan<sup>A+F</sup>



Die Form bildet den wichtigsten Teil im didaktischen System von Huang (Schüler von Zheng Manqing). Alle Prinzipien aus den "Loosenings" werden in den Stellungen und Übergängen angewendet. So wie man sich in der Form bewegt, wird man sich auch in der Partnerarbeit bewegen. Funktionieren die Anwendungen der Stellungen noch nicht, dann müssen sie in der Form optimiert werden. Die Stellungen kommen in allen Yangstil-Formen vor. Dadurch wird das Erlernen der Abfolge für Taijiübende des Yangstils relativ einfach, so dass wir gleich auf die Umsetzung der Prinzipien in dieser Form eingehen können.

In diesem Kurs wird der erste und zweite Teil unterrichtet und der erste Teil für die Fortgeschrittenen korrigiert. Es können also Fortgeschrittene und Anfänger teilnehmen.

Dozent: Thomas Kirchner  
7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

### 19 White Crane<sup>F</sup>

Meister Huang hat seinen Taijiquan Schülern auch eine Form aus dem White Crane unterrichtet, die als Quickfist bei vielen bekannt ist. Diese baut auf der ersten White Crane Form, die schon mal in der Sommerakademie unterrichtet wurde auf. Sie kann aber auch für sich trainiert werden. In Ergänzung zu sehr weichen Taijiquan Formen stellt sie eine hervorragende Strukturübung dar. Außerdem wird in besonderer Weise der Atem einbezogen.

Dozent: Thomas Kirchner  
6 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 20 Kurs für Kinder<sup>A</sup>

Action, Fun und extrem Chillen, Rangel- und Raufspiele, Fallschule, Kung Fu, Qigong und Taijiquan, Geschichten hören und erzählen- darum geht es in diesem Kurs für Kinder.

Die "Alten" dürfen dazu kommen, wenn sie sich verpflichten mitzumachen!

Kinder haften für ihre Eltern!

Dozent: Thomas Kirchner

7 x 1 Stunde 11.30-12.30 Uhr



<http://desktop-wallpapers.pics365web.net/92726-wallbaner-anime->

## 21 Schwertspiel und Testcutting<sup>F</sup>

Wir werden mit einem Partner Pushing-Schwert-Übungen machen und auch im freien Spiel üben. Deswegen ist es empfehlenswert, eine einfache Schutzbrille mitzubringen (wichtig ist, dass sie nicht beschlägt), wie man sie z.B. im Baumarkt kaufen kann. Wenn du bereits eine normale Brille trägst, wird diese genügen. Bitte ein nicht zu schweres, hölzernes Schwert mitbringen.

Um das Schwert richtig zu verstehen, werden wir an zwei Tagen auch ein Test-Cutting machen, natürlich unter sehr strengen Sicherheitsvorkehrungen. Der Weg vom Schwert zum und durch das Objekt ist wichtig. Dazu muss das Schwert sehr dünn sein. Schon eine kleine Drehung im Handgelenk vergrößert die Schnittfläche und das Schwert kann nicht mehr durchdringen.

Wer das Test-Cutting ausprobieren möchte, bringe bitte 5 bis 10 leere Plastikflaschen (1,5 bis 2 Liter) mit. Durch diese Übung wird sich deine Schwertform enorm verbessern. Ich werde ein Schwert mitbringen, mit dem wir alle üben können.



Dozent: Epi van de Pol  
7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

## 22 Boxen<sup>A+F</sup>

Mit Boxen verbinden wir oft harten Kampf mit Faustschlägen, der meist mit K.O. endet. Beim Boxen als Teil des Taijiquan geht es darum, einen Schlag in völliger Entspanntheit zu praktizieren. Peter Ralston hat dazu ein Übungssystem entwickelt, um Faustschläge in völliger Entspanntheit mit Weichheit und Nachgiebigkeit zu praktizieren. Das kann dir ein gutes Gefühl vermitteln und viel Spaß machen.

Die Fauststöße werden sehr leicht gehalten, um ohne Angst und Aggression lernen zu können. Boxhandschuhe werden empfohlen, sind aber nicht dringend erforderlich. Es werden einige zum Ausleihen vorhanden sein.

Dozent: Epi van de Pol  
7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

## 23 Single Posture Practise<sup>F</sup>

Nach eigener Wahl übst du einen Übergang von einer Haltung deiner Taiji-Handform in die nächste. Dieser Übergang wird dann für die Zeit, die wir zusammen haben geübt. Beleuchtet wird hierbei sowohl die anatomische Seite von diesem Bewegungsübergang, als auch die innere energetische, die geistige und die praktische, kämpferische Seite. Es gibt vielleicht 30 Methoden, diesen Übergang zu üben und zu verstehen. Es hört sich vielleicht langweilig an, nur eine Bewegung die ganze Woche zu üben. Aber eine Woche reicht gar nicht, um all die Möglichkeiten zu entdecken und sein eigenes zu finden. Du kommst in Kontakt mit der alten chinesischen Methode zu lernen (nur eine Bewegung) in einer westlichen Fassung (viel Information).

Dozent: Epi van de Pol  
6 x 1,5 Stunde

16.30-18.00 Uhr

## 24 Führen durch Folgen<sup>A</sup>



Beim Tanz und in der Liebe entsteht immer wieder Ärger. Idealerweise führt einer und der andere folgt, am besten abwechselnd. Aber wie soll man führen, wenn der Andere nicht folgt und wie soll man folgen, wenn der andere nicht zu führen versteht. Dabei ist Folgen und Führen ein sehr schönes Spiel, bei dem es um Vertrauen, Spüren und Verbinden geht. Wenn die Übungen ganz auf diese polaren Qualitäten ausgerichtet sind, lernt es sich spielerisch und wie von selbst. Das eigentliche Geheimnis dabei aber ist, dass wir in der Partnerarbeit lernen uns selbst folgen zu können und uns selbst zu führen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozent: Daniel Grolle  
7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

## 25 Die Begegnung des Unbewussten mit dem Bewussten<sup>A</sup>

Die wichtigste Liebesbeziehung jedes Menschen ist die zwischen seinem Bewussten und seinem Unbewussten. Die beiden Ebenen sind miteinander entstanden, ganz und gar aufeinander bezogen und doch oft miteinander symbiotisch verstritten wie ein altes unglückliches Ehepaar. Die Heimat des Bewussten ist der Wachzustand, die Heimat des Unbewussten der Schlaf. Wenn diese beiden Ebenen einander im Übergang von Wachsein und Schlaf begegnen, erschrecken sie voreinander.

Wir üben, dass diese beiden Ebenen einander zu begegnen lernen wie zwei gute Push Hand Partner. Wir lernen wach in den Traum zu gehen ohne zu manipulieren oder beherrschen zu wollen. Wir lernen eine Art stiller Naturbeobachtung in uns selbst. Es geht um Wahrnehmung und ein liebevolles Miteinander. Prinzipien und Werkzeuge dieser Arbeit sind Anwendungen meines speziellen Push hand und Taiji. Es sind trotzdem keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozent: Daniel Grolle  
7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

## 26 Mitte schafft Ausgleich<sup>A</sup>

Der ideale Zustand von Yin und Yang ist ein beständig bewegtes Fließgleichgewicht. Hinderlich dafür sind Blockaden aber auch jede Form von bewusster Einflussnahme. Es geht darum, Selbstregulierungsprozesse freizugeben. Jede Bewegung des Körpers oder einzelner Gliedmaßen verändert den Schwerpunkt. Um dabei zugleich in Balance zu bleiben, braucht es einen fließenden Gewichtsausgleich mit der Mitte, dem Dantien. Das Dantien, der Ozean des Qi, ist dein Zuhause in dieser Welt. Diese Mitte wiederum balanciert sich immer durch die Füße in der Verbindung zur Erde.

Gelingt das, entsteht die Möglichkeit mit Kräften von außen in Verbindung zu gehen, ohne in Kraftanwendung oder Selbstverlust zu kommen.

In diesem Kurs wird die Kultivierung vom Fließgleichgewicht für die Taijiform ebenso wie für Push Hands geübt, aber auch für Alltagsbewegungen wie Teetrinken oder Hände schütteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozent: Daniel Grolle  
6 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## **27 TCM-Grundlagen des Taiji/Qigong in Theorie und Praxis <sup>A</sup>**

In diesem Kurs wird - ausgehend von der Yin/Yang-Monade - der Kosmos der chinesischen Medizin Schritt für Schritt entfaltet. In Form von „Aufstellungen“ wird praktisch und theoretisch ausgebreitet, wie die Grundkräfte Yin und Yang das Qi bedingen und wie diese drei Kräfte zu den vier Richtungen des Raumes führen, in die sich das Leben ausbreitet. Aus den vier Richtungen entwickeln sich dann die fünf Elemente. Sie spiegeln nicht nur den Menschen in seiner Beziehung zum Kosmos, sondern auch im Menschen die Beziehung von Innen und Außen wider. Daraus entwickelt sich die Ganzheit des energetischen Körpers mit seinen acht (Wurzel) und zwölf Meridianen (Zweigen) und es ergibt sich, warum welcher Meridian wo verläuft, und welche Aufgabe ihm zugewiesen ist. Es ist ein Wissen, das nicht allein intellektuell sein muss, sondern praktisch erfahren werden und so eine Bereicherung der bisherigen Praxis sein kann.



Dozentin: Ulla Blum  
7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

## **28 Jin Jing Gong zur Muskel- und Sehnentransformation <sup>A</sup>**

Mit den acht Übungen erzielt man einen konsequenten Ausgleich zwischen den Grenzen oben-unten, vorne-hinten, rechts-links und Innen-Außen, um die Qi-Transformation anzuregen und zu fördern. Dieser Ausgleich aller Meridian- und Energiequalitäten ist ein besonderes Merkmal der Schule der Muskel- und Sehnentransformation. Sie bewirkt eine spezielle Stärkung und Kräftigung aller äußeren und inneren Gewebe, mit der sich Stauungen und Spannungen bis in tiefe Schichten des Körpers auflösen lassen.

Der innere Aspekt des Jin-Jing-Gong lenkt den Fokus der Visualisierung auf die „Körperlandschaft Mensch“, indem er die unterschiedlichen Ebenen und Energiezentren des Körpers aus daoistischer Sicht beschreibt. Damit vermittelt sich ein Einblick in die Zusammenhänge der energetischen Struktur des Menschen und ihrer physischen Manifestationen. Vereint man inneres und äußeres Gong, so arbeitet man an der Erneuerung der Einheit von Menschen und Natur, ein wesentlicher Aspekt der daoistischen Praxis.

Dozentin: Ulla Blum  
6 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## 29 Wudang Xingyi Bagua <sup>A</sup>



Das Bagua oder Baguazhang gehört neben Taijiquan und Xingyiquan zu den drei großen Inneren Kampfkünsten. Das Baguazhang, die „Hand der acht Trigramme“ hat seine Wurzeln im Daoismus und lässt stets den Wandel als Prinzip erkennen.

Xingyi Bagua als Variante des Baguazhang orientiert sich an den Bewegungen der 8 Tiere: Schwalbe, Adler, Bär, Affe, Drache, Schlange, Tiger und Pferd.

Es enthält einige Elemente aus dem Xingyiquan und kombiniert fließend runde und spiralförmige Bewegungen mit kurzen Kraftentladungen. Das ständige Gehen im Kreis kann

auf kleinem Raum ausgeführt werden, ruhig und meditativ oder schnell und dynamisch.

In dieser Woche werden wir die erste „Hand“, die Schwalbe, weitestgehend erlernen.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Dozentin: Birte Timmsen

6 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## 30 Fünf Schritte – Sechs Bewegungen zum Finden der Ruhe in der Bewegung <sup>A+F</sup>

Dieses Taijiquan Basissystem (Wu Xing Liu He, auch: daoistisches Yangsheng Gong) hat seinen Ursprung in den heiligen Wudang-Bergen Chinas und gehört zu den von daoistischen Mönchen entwickelten elementaren Bewegungen, die allen Taijiquan-Formen zugrunde liegen. „Die Ruhe in der Bewegung finden“ sind Übungen, die sowohl effektiv, als auch leicht zu erlernen sind.

In den sechs Übungen in Verbindung mit den fünf Schritten werden die Prinzipien des Taijiquan in besonderer Weise zusammen gefasst. Die Bewegungen und Vorstellungen lassen den Qi-Fluss im ganzen Körper spürbar werden. In einer entspannten Weise ausgeführt, hilft die erlernte Sequenz, eine fundamentale Bewegungskoordination und ein tiefes Verständnis für körperlich-geistige Ruhe zu gewinnen.

Außerdem werden spielerische Partnerübungen dabei helfen, die Struktur durchlässig zu machen.

Die Sequenz eignet sich als idealer Einstieg in das System des daoistischen Taijiquan, bringt aber auch Fortgeschrittenen jeder Stilrichtung Qualität.

Dozentin: Birte Timmsen

6 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

### 31 **Stilles Qigong** <sup>A</sup>

Das Stille Qigong ist ein weiches Qigong, das äußerlich kleine oder gar keine Bewegungen zeigt. Es betont die Atemregulierung, das Eintreten in einen tiefen, inneren Zustand, die Bewahrung des Geistes, das Lösen von den sechs Wurzeln (Sinne) und das Öffnen des Herzens. Dies ist die Grundlage für weitere Übungen, die auf die Regulierung der Energie in den Funktionskreisen abzielen und so die innere Ordnung stärken.

Dozentin: Sonja Blank  
7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

### 32 **Taiji - Tango** <sup>A</sup>



In diesem Kurs werden Grundelemente des Tangos vermittelt. Es wird allein und zu zweit mit verschiedenen Rollen getanzt. Wie bei der Partnerform des Taijiquan braucht es auch im Tango eine gute Einstimmung aufeinander. Das Thema Führen und Folgen ist der Schwerpunkt.

Lehrende können hier einen erprobten und auch spielerischen Ansatz zu den Themen Körper- und Raumwahrnehmung und zu Stabilität und Balance kennen lernen. Natürlich alles mit Musik.

Dozentin: Sonja Blank  
6 x 1,5 Stunde

16.30-18.00 Uhr

### 33 **Einmalige T-Shirts** <sup>A</sup>



Vielleicht hast du schon mal daran gedacht, ein T-Shirt so ganz nach deinem Entwurf herzustellen. In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, dies in die Tat umzusetzen. Aus den gesammelten Ideen und Skizzen erarbeiten wir einen Entwurf.

Farben, Formen und Motivgröße werden ausprobiert und dann geht es in die Endproduktion.

Gearbeitet wird mit Textilmalfarbe, Pinsel, Schablonen usw. Material ist vor Ort. Bitte gib bei der Anmeldung deine Konfektionsgröße mit an.

Materialkosten ca. 20,00 - 35,00 €

Dozentin: Anne Katrin Albrecht  
6 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

## Angebote in beiden Wochen

### Freies Pushen

Das Freie Pushen ist eine gute Gelegenheit, mit verschiedenen Partnern in einer freundschaftlichen Atmosphäre zu üben. Es gibt einfache Regeln und alle 10 Minuten wird der Partner gewechselt.



20.00-21.00 Uhr

### Kessel Buntes

Unter dem Motto „Jeder ist ein Star“ wird hier ein Raum geöffnet, in dem du spontan oder geplant, etwas aus deinem Übungsrepertoire zeigen kannst. Ein wohlwollendes Publikum ist dir dabei so gut wie sicher. Wer wagt, gewinnt!

12. und 19. Juli jeweils 20.00 Uhr

### Gala-Programme der Sommerakademie

Am Samstagabend jeder Woche der Sommerakademie demonstrieren die Teilnehmer und Teilnehmerinnen traditionsgemäß einiges von dem innerhalb der Woche Erlernten. Darüber hinaus bietet sich hier die Gelegenheit für Einzelne, etwas aus der großen Vielfalt der Taiji- und Qigong-Bewegungskünste darzubieten. Ein Höhepunkt für alle Beteiligten. Gäste sind herzlich willkommen.

14. und 21. Juli jeweils 19.30 Uhr

## Kosten für Einzelkurse

Kurs-Nr.	Kurs	DozentIn	Kursdauer in h	Kosten in €	
1	Sun-Stil	Jian	21	270	1. Woche
2	Wushan Vertiefung	Jian	4,5	60	
3	42er Wettkampfform	Jian	4,5	60	
4	Wu-Stil	Huth	14	185	
5	Leichtigkeit des Seins	Huth	3	50	
6	ChanMi-Gong	Huth	6	90	
7	Wildgans-Qigong	Philipzik	14	185	
8	Xing Yi Quan	Philipzik	7	95	
9	Sizheng Taijiquan	Philipzik	9	120	
10	Lebendige Taijiform	Neumann	14	185	
11	Stehende Säule	Neumann	7	95	
12	Taiji-Cao	Neumann	9	120	
13	Rhythmik in Taiji und Qigong	Mayer	7	95	
14	Push Hands Rollenspiel	Mayer	9	120	
15	Kraft der Gelenke	Mayer	9	120	
16	Healing Qigong Sitzen	Blank	9	120	
17	Von der Erde zur Gestalt	Bönicke	9	120	2. Woche
18	Taijiform nach Meister Huang	Kirchner	14	185	
19	White Crane	Kirchner	9	120	
20	Kinderkurs	Kirchner	7	40	
21	Schwert+Testcutting	Van de Pol	14	185	
22	Boxen	Van de Pol	7	95	
23	Single Posture Practise	Van de Pol	9	120	
24	Führen durch Folgen	Grolle	14	185	
25	Bewusstes trifft Unbewusstes	Grolle	7	95	
26	Mitte schafft Ausgleich	Grolle	9	120	
27	TCM-Basics in Taiji + Qigong	Blum	14	185	
28	Jin Jing Gong	Blum	9	120	
29	Wudang Xingyi Bagua	Timmsen	9	120	
30	5 Schritte 6 Bewegungen	Timmsen	9	120	
31	Stilles Qigong	Blank	7	95	
32	Taiji Tango	Blank	9	120	
33	Einmalige T-Shirts	Albrecht	9	120	

Bitte im Anmeldeformular die Kurswahl auch bei Buchung des Kurspaketes angeben.

## Kosten - Kurspakete

	Preis	Rabatt für Frühmelder bis zum 31.03.12 und für Netzwerker*
<b>Kurspaket 1</b> (7 Tage) (berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen deiner Wahl innerhalb einer Woche)	340 €	315 €
<b>Kurspaket 2</b> (14 Tage) (berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen deiner Wahl innerhalb beider Wochen)	565 €	540 €

\*Netzwerker = Mitglieder des Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.

## Kursort



Alterode liegt am Südrand des Harzes zwischen Hettstedt und Aschersleben ganz einsam in reizvoller Landschaft. Die Heimvolkshochschule ist ein ehemaliges Pfarrhaus, das 1994 zum Seminarhaus mit 90 Übernachtungsplätzen umgebaut wurde. Hier finden die Eröffnung und alle Kurse statt. Das Haus bietet mit seiner interessanten Architektur eine offene Atmosphäre. Zwei große und mehrere kleine Seminarräume mit Videoanlage sowie eine

Bibliothek stehen den Teilnehmern zur Verfügung. Die gepflegten parkähnlichen Außenanlagen bieten Platz zum Üben und zum Entspannen. Malerische Ecken für gemütliche Treffs und Möglichkeiten des Rückzugs schaffen ideale Voraussetzungen, um effektiv zu lernen und die Seele baumeln zu lassen.

Interessante Ausflugsziele in der Umgebung sind das Waldbad oder die historischen Fachwerkstädte Halberstadt und Quedlinburg.

Im Nachbarort Stangerode bietet das Sport- und Reithotel weitere Möglichkeiten für erholsame Freizeitbetätigung mit Sauna und großzügigem Swimmingpool.

## Übernachtung und Verpflegung



Die Heimvolkshochschule bietet in begrenztem Umfang Zweibettzimmer mit Dusche und WC (einem Dreisternehotel vergleichbar). Die Buchung der Zimmer gilt nur mit Vollpension. Ausserdem stehen zu einem sehr günstigen Preis maximal 10 Plätze im Matratzenlager zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es Zimmer aus Privatvermietung, einige Pensionen und kleinere Hotels in der näheren Umgebung, die dir die Heimvolkshochschule gern vermittelt. Auch wenn du außerhalb logierst, kannst du gern an der Verpflegung der Heimvolkshochschule teilnehmen. Bitte bestelle in diesem Fall deine Mahlzeiten bei der Leitung des Hauses im voraus.

Hier die Sonderpreise für Vollpension und Halbpension der Heimvolkshochschule:

Doppelzimmer mit Dusche/WC	43,- €	33,- €HP
Einzelzimmer mit Dusche/WC	57,- €	47,- €HP
Gartenhaus 2-3 Bettzimmer mit Bad auf der Etage	36,- €	26,- €HP
Einzelzimmer mit Bad auf der Etage	50,- €	40,- €HP
Matratzenlager	30,- €	20,- €HP

Teilnehmer, die für zwei Wochen buchen, erhalten 10% Rabatt für die Unterkunft.

Das Bildungshaus am Harz ist seit Jahren bestrebt, für dich die Preise für Übernachtung und Verpflegung zu einem Sonderpreis anzubieten. Bitte habe Verständnis dafür, dass einzelne Verpflegungsleistungen nicht herausgerechnet werden können. Du hast die Möglichkeit zwischen Vollpension (4 Mahlzeiten) und Halbpension (Frühstück, normales Abendbrotbuffet) zu wählen.

In sehr beschränktem Maß ist das Zelten auf dem Gelände gegen eine Gebühr von 6,00 Euro pro Tag möglich.

**Bitte melde dich erst bei der Tao-Schule zu den Kursen an, bevor du Verpflegung und Unterkunft buchst. Hier sind die Adressdaten für die Buchung von Unterkunft und Verpflegung:**

**Evangelische Heimvolkshochschule**

**Einestr. 13, 06543 Alterode**

**Tel. 034742 95030, Fax 034742 950311**

**e-mail: [info@heimvolkshochschule-alterode.de](mailto:info@heimvolkshochschule-alterode.de)**

**[www.heimvolkshochschule-alterode.de](http://www.heimvolkshochschule-alterode.de)**

### **Teilnahme mit Kindern**

Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre erhalten einen Rabatt von 50 % auf Übernachtung und Verpflegung. Eine Aufbettung für Kinder ist möglich. Eine Betreuung der Kinder kann auf Anfrage organisiert werden. Kursteilnehmer unter 16 Jahren, die mit ihren Eltern anreisen, zahlen 50% der Kurskosten außer beim Kurs 21 (Kinderkurs).

### **Anreise**

Die Kurswoche beginnt am Montag 9.00 Uhr. Es ist daher empfehlenswert, schon am Vortag der Kurswoche anzureisen, also jeweils am Sonntag, den 8. oder 15. Juli.

Auto: Durch den Ausbau der B 6 und der A 38 ist Alterode mittlerweile gut mit dem Auto zu erreichen.

Zug: Die nächstgelegenen Bahnhöfe sind in Aschersleben oder Hettstedt. Von da aus kannst du mit dem Bus oder dem Taxi weiterfahren. Als TeilnehmerIn der Sommerakademie zahlst du nur 8 Euro für die Taxifahrt. Organisiert wird dieser Service durch die Heimvolkshochschule. Bitte informiere diese über deine Ankunftszeit, wenn du den Taxitransfer nutzen möchtest.

Tel. 034742 95030

e-mail: [info@heimvolkshochschule-alterode.de](mailto:info@heimvolkshochschule-alterode.de)

Busauskunft: Hettstedt: 03476 889221, Aschersleben: 03473 5241

Fahrplanauskünfte auch über: <http://www.nasa.de/bin/query.exe/dep>

## Was ist einzupacken?

Bitte packe auch wetterfeste Kleidung ein. Manche Kurse finden im Freien statt.

## Wann geht es eigentlich los?

Anreise ist am 8. und 15. Juli jeweils ab 16 Uhr. Abendbrot gibt es ab 18 Uhr und um 19.30 Uhr ist im Haupthaus die offizielle Eröffnung der Sommerakademie-Woche.

## Anmeldemodalitäten

Bitte melde dich für die Sommerakademie unter Angabe deiner Kurswünsche bei der Veranstalterin unter folgender Anschrift an:

**Tao-Schule, Sonja Blank, Oberkleener Str. 23, 35510 Butzbach**  
**e-mail: tao@blue-earth.de, www.tao-schule.de**

Deine Übernachtung und Verpflegung buche bitte direkt in der Heimvolkshochschule Alterode, Einestr.13, 06543 Alterode, Telefon 034742 95030, s. auch S. 21.

Die Anmeldung ist verbindlich mit dem **Einsenden des Anmeldeformulars** per Post oder per E-Mail **und einer Anzahlung von 100 €**. Bitte beachte, dass der Frühbucherrabatt nur gültig ist bei Eingang deiner **Anmeldung und deiner Anzahlung bis zum 31. März 2012**. Desgleichen gilt deine **Zimmerreservierung** in der Heimvolkshochschule nur in Verbindung mit deiner Anzahlung. Solltest du diese Verbindlichkeit bis zum 31. März nicht eingehen können, behalten wir uns vor, dein Zimmer bei Nachfrage weiter zu vergeben.

Die Veranstaltung gilt als berufliche Fort- und Weiterbildung und ist deshalb von der Umsatzsteuer befreit. Du erhältst eine Rechnung ohne ausgewiesene Umsatzsteuer über die gesamte Kursgebühr, auf der der Eingang deiner Anzahlung vermerkt ist. Bitte begleiche deine Rechnung bis spätestens zum 15. Juni 2012.

Es gibt in den Kursen begrenzte Teilnehmerzahlen, deshalb bitten wir dich um Mitteilung, an welchen Kursen du teilnehmen möchtest.

Stornierungen, die später als 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn eingehen, werden nur bei Vorhandensein eines Ersatzteilnehmers unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 40 € akzeptiert. Bei Rücktritt nach Beginn der Sommerakademie bzw. bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückzahlung der Teilnahmegebühren. Ein Wechsel der belegten Kurse ist nur bei freier Platzkapazität und spätestens am zweiten Tag möglich. Die Teilnahme an der Sommerakademie erfolgt auf eigene Verantwortung.

## Bankverbindung

Kontonummer 600 112 0300

BLZ 430 609 67, GLS Bank

Verwendungszweck: Sommerakademie 2011

## Für Teilnehmer außerhalb Deutschlands:

IBAN DE80 4306 0967 6001 120300

SWIFT-BIC: GENODEM1GLS (vor GLS ist eine Eins)

## Anmeldung zur Sommerakademie 2012

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die folgenden Kurse in der Zeit von:

- 09.07. - 15.07. 2012
- 16.07. - 22.07. 2012
- 09.07. - 22.07. 2012

Bitte vermerke hier – auch bei Buchung eines Kurspaketes – an welchen Kursen du teilnehmen willst (bitte Kursnummern angeben):

---

---

---

Ich buche folgendes Kurspaket zum Vorzugspreis (s. S.19):  
(bitte Zutreffendes ankreuzen)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kurspaket 1 (für 1 Woche)  | <input type="checkbox"/> Ich bin Frühbucher        |
| <input type="checkbox"/> Kurspaket 2 (für 2 Wochen) | <input type="checkbox"/> Ich bin Netzwerk-Mitglied |

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

(für Rückfragen)

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift