

# Sommercamp

Liuhe Bafa  
Taijiquan  
Qigong



**25.06.-01.07.2012**

in Wetzlar



Schule für Taijiquan,  
Qigong und Lebenskunst

Liebe Liuhebaifa-, Taijiquan und Qigong-Interessierte,

im Zentrum dieses Sommercamps stehen die Angebote des chinesischen Taijiquan- und Liuhebaifa-Spezialisten, Huaxiang Su. Sie richten sich sowohl an Fortgeschrittene als auch an Einsteiger. Auch für Qigong-Interessenten gibt es zwei sehr schöne und interessante Formen, die von Ulrike Heun unterrichtet werden, das Kranich-Qigong und das Fünf-Elemente-Qigong.

Abgerundet wird das Programm durch Kurse, die Stil und Methoden übergreifend die Körperstruktur und das Verständnis der Taiji-Prinzipien in den Mittelpunkt rücken und zu den Basisübungen der Taiji- und Qigongpraxis zählen.

Der Weg nach Wetzlar lohnt sich also. Das Städtchen, wunderschön an der Lahn gelegen hat auch kulturell einiges zu bieten. Der Veranstaltungsort liegt mitten im Grünen und sorgt mit Sauna, umfangreichen Parkanlagen und guter Küche für Leib und Seele.

Ich freue mich, wenn dein Interesse geweckt ist.

Sonja Blank  
Leiterin des Sommercamps

## Das Dozententeam

**Huaxiang Su** aus Guangzhou, China, ständiges Vorstandsmitglied der Taijiquan & Wushu Research Association der Stadt Guangzhou. Bereits in sehr jungen Jahren erlernte er verschiedenen Kampfkünste, unter anderem Taijiquan und Nanquan, bei bekannten Lehrern und war mehrmals Mitglied des Wettkampfteams der Provinz Guang-dong. Er unterrichtet Hand- und Waffenformen des Chen- und Yang-Stils, Tuishou (Pushhands) und Taiji-Anwendungen.



**Ulrike Heun** ist Qigong-Kursleiterin im eigenen Studio in Griesheim (Hessen) und überregional. Sie wurde bei Carsten Dohnke, Tao Hamburg ausgebildet. Weiterhin ist sie Schülerin von Zen-Meister Thich Thien Son, 43. Generation der Lin-Chi Tradition.



**Sonja Blank** ist Lehrerin für Taijiquan und Qigong in Hessen und überregional. Sie praktiziert Yang-Stil und Sun-Stil. Ihre Lehrer sind Guiyan Jian, Wee Kee Jin, Epi van de Pol und im Qigong Zhichang Li. Sie ist als Lehrerin zertifiziert durch das Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V. Sie arbeitet im bereits erwähnten Netzwerk als Geschäftsführerin und im Dachverband Freie Gesundheitsberufe als geschäftsführender Vorstand.



## Das Kursprogramm

### 1 Liuhe Bafa Teil 1 <sup>A+F</sup>

Liuhe Bafa wurde von dem daoistischen Altmeister Chen Fu in der Song-Dynastie (960-1279 n. Ch.) entwickelt. Es verbindet viele Vorzüge des Qigong und verschiedener innerer Kampfkünste wie Taijiquan, Bagua Zhang und Xingyi Quan. Es werden nicht nur die Muskeln, Bänder und Knochen, sondern auch die inneren Organe trainiert. Alle Bewegungen sind gekennzeichnet durch Eleganz, Leichtigkeit sowie Stabilität und werden fließend, aber ruhig durchgeführt.

Es besteht aus zwei Teilen zu je 30 Sequenzen. Der hier unterrichtete erste Teil ist für Einsteiger. Auch diejenigen, die ihre Form vertiefen wollen sind hier willkommen. Das Tempo bestimmen allerdings die Einsteiger.

Dozent: Huaxiang Su

7 x 1,5 Stunden

9.00-10.30 Uhr

### 2 Traditionelles Chen-Taijiquan „Laojia“ <sup>A+F</sup>

Die Bewegungen des Chen-Stils sind bekannt für ihre spiralförmigen Drehungen und den Wechsel von dynamischen, kraftvollen und ruhigen, sanften Bewegungen. In diesem Kurs wird Herr Su den ersten Teil der traditionellen Form „Laojia“ vertiefen.

Da das Chen-Taijiquan Ursprung für die Entstehung weiterer bekannter Richtungen wie Yang-Stil, Sun- und Wu-Stil war, wobei viele der komplexen Bewegungsbestandteile reduziert wurden, hilft das Verständnis seiner Bewegungsprinzipien dabei, den Kern jeder Taiji-Bewegung besser zu begreifen.

In diesem Kurs können Einsteiger und Fortgeschrittene mitmachen. Der Unterricht orientiert sich an den Lernenden.

Dozent: Huaxiang Su

7 x 1,5 Stunden

11.00- 12.30 Uhr

### 3 Liuhe Bafa Teil 2 <sup>F</sup>

In diesem Kurs wird der zweite Teil der wunderschönen Liuhebafa-Form unterrichtet. Der Kurs ist auch zu empfehlen für Fortgeschrittene, die durch die Wiederholung schon bekannter Sequenzen nun ihre Fähigkeiten vertiefen können.

Dozent: Huaxiang Su

6 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 4 Peng – Lu – Ji – An <sup>F</sup>

sind die vier wichtigsten Energien, die in den Taiji-Bewegungen entwickelt werden. „Peng“ - die Kraft in alle Richtungen ausweiten, „Lü“ - die eigenen Kräfte vereinen und die von außen wirkende Kraft ableiten, „Ji“ - die geradlinig wirkende Kraft und „An“ - die Kraft bei Kontakt in den Partner fließen lassen. Ein Gespür für diese Energieformen und ihre Prinzipien zu bekommen und Methoden zu erlernen, diese Energien mit der Zeit selbst zu entwickeln, ist das Anliegen dieses Kurses.

Dozent: Huaxiang Su

3 x 1,5 Stunden

19.30-21.00 Uhr

### 5 Chan Si Gong <sup>A</sup>

Chan Si bedeutet wörtlich “Seidenfäden spiralförmig bündeln”, Gong heißt Übung. Das Chan Si Gong ist eine einzigartige Übung aus dem Chenstil-Taijiquan. Durch die spiralförmigen Bewegungen wird der Körper entsprechend gedehnt und zusammengezogen. Auf diese Weise werden Muskeln, Knochen und Bänder elastischer und leistungsfähiger. Die Meridiane, in denen das Qi im Körper zirkuliert werden aktiviert und reguliert, so dass die positive Wirkung nach innen an die Organe weitergeleitet wird. Blutkreislauf Atmung, Verdauung und Stoffwechsel werden stabilisiert und verbessert.

Chan Si Gong ist auch eine gute Ergänzung zur Übungspraxis anderer Taijiquan-Stile.

Dozent: Huaxiang Su

5 x 1,5 Stunde

16.30-18.00 Uhr

## 6 Regenbogenfächer <sup>A+F</sup>

Oft vermag man sich nicht vorzustellen, dass der Fächer auch als Waffe einzusetzen ist. Als in China die Waffen verboten wurden, haben die alten Taiji- und Gongfu-Meister Alltagsgegenstände, u. a. den Fächer genutzt, um ihre Künste weiter zu pflegen. Daher sind in dieser Form ganz deutlich Schwerttechniken zu erkennen. Ihren Reiz gewinnt die Form durch ihre sowohl dynamischen als auch harmonischen Bewegungen und dadurch, dass man mit dem Öffnen des Fächers auch mal Krach machen kann im Gegensatz zu den sonst doch eher meditativ stillen Soloformen.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 3 Stunden 9.00-10.30 und 11.00-12.30 Uhr



## 7 Der fliegende Kranich <sup>A</sup>

Mit Leichtigkeit und Gelassenheit schreitet und fliegt der Kranich majestätisch dahin. Diese leichte, Taiji ähnliche Form sorgt für innere und äußere Balance. Diese schöne Qigongform hat sich bereits gut bei Schulterbeschwerden, Erschöpfungszuständen und im Heilungsprozess von Krebs bewährt.

Dozentin: Ulrike Heun

6 x 1,5 Stunden 14.30-16.00 Uhr



## 8 Fünf-Elemente-Qigong <sup>A</sup>

Wie verliebt fühlt man sich nach den Fünf Qigong-Figuren und erfährt Stärkung und Harmonie für die inneren Organe. Mit Mantra ähnlichen Lauten wirkt eine heilende Schwingung bis in die Zellebene der Organe. Meditierende erfahren durch diese Form eine neue Klarheit und tiefe Konzentration. Die Konstitution und das Nieren-Qi – die Grundvitalität jedes Menschen – wird gestärkt. So wird eine tiefe innere Regeneration des ganzen Organismus möglich.

Dozentin: Ulrike Heun

6 x 1,5 Stunden 16.30-18.00 Uhr

## Kursgebühren

**Kurspaket** (berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen) **340 €**

**Frühbucherrabatt** bei Anmeldung bis 15.04.2012 **315 €**

## Gebühren für Einzelkurse

	Kurs	Dozent	Stunden	Preis in €
1	Liuhe Bafa, Teil 1	Su	10,5	125
2	Chen-Stil Handform	Su	10,5	125
3	Liuhe Bafa, Teil 2	Su	9	105
4	Chan Si Gong	Su	7,5	90
5	Peng-Lu-Ji-An	Su	4,5	55
6	Regenbogenfächer	Blank	21	250
7	Fliegender Kranich	Heun	9	105
8	Fünf-Elemente-Qigong	Heun	9	105

## Veranstaltungsort

Wetzlar liegt zentral in Deutschland und Hessen und ist sowohl mit der Bahn als auch über die Autobahn bequem erreichbar. Von Frankfurt aus erreichen Sie die Sport- und Bildungsstätte in Wetzlar nach nur 60 km, von Köln aus nach 150 km. Die Lahn - einer der beliebtesten deutschen Flüsse für Kanu- und Radtouren - fließt mitten durch die Stadt und bietet idyllische Perspektiven auf die Wetzlarer Altstadt und den Dom. Landschaftlich wird Wetzlar umgeben von den Mittelgebirgslandschaften des Lahn-Dill-Berglandes, des Taunus und des Westerwaldes.

Die Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen in Wetzlar verfügt über komfortable Zimmer mit Dusche und WC und über Freizeiteinrichtungen wie Bistro und Sauna.

Rund um die Sport- und Bildungsstätte in Wetzlar gibt es zahlreiche Möglichkeiten für bewegte Aktivitäten wie z.B. Radtouren auf dem Lahntal-Radweg und Kanufahren auf der Lahn.



Sport- und Bildungsstätte, Friedenstr. 99, 35578 Wetzlar, Tel. 06441-97960

## Anreise

Eine Anreiseskizze erhältst du gern auf Anfrage oder du findest sie im Internet unter <http://www.sportjugend-hessen.de/Sport-und-Bildungsstaette-Wetzlar.68.0.html>.

Bei Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gibt es mehrere Busverbindungen ab Bahnhof Wetzlar zur Sport- und Bildungsstätte.

- Vom Busbahnhof mit der Linie 13 Richtung Krankenhaus/Sturzkopf bis zur Haltestelle

„Volpertshäuser Straße“ (Edeka)

- Vom Busbahnhof mit Linie 12 über das Krankenhaus (kurzer Aufenthalt) bis zur Haltestelle „Am Sturzkopf“

## Verpflegung und Unterkunft

Das Küchenteam bemüht sich um eine ausgewogene und frische Nahrung. Zu den Standards zählt ein Buffet mit frischen Salaten. Besondere Wünsche wie z.B. spezielle Ernährung können während des Aufenthalts gern mit dem Küchenteam abgesprochen werden.

Die Unterbringung erfolgt nach Wunsch in Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmern. Alle Zimmer verfügen über eigene Dusche und WC.

### Preise mit Vollpension

Doppelzimmer	43,00 €
Einzelzimmer	52,50 €

### Preise mit Halbpension

Doppelzimmer	38,00 €
Einzelzimmer	47,50 €

Handtücher sind bitte mitzubringen, können aber auch gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

Die Gebühren für Übernachtung und Verpflegung bezahlst du bitte vor Ort in bar gegen Quittung.

Falls du andere Übernachtungswünsche hast, kannst du eine Liste mit den Hotels in der Nähe anfordern. Die Benutzung der Sauna ist vor Ort abzusprechen.

## Anmeldemodalitäten

Für deine verbindliche Anmeldung schicke bitte das unterschriebene Anmeldeformular an:

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

Du erhältst je eine Rechnung über die Kursgebühr und über die Gebühren für Kost und Logie. Bitte schicke deine verbindliche Anmeldung bis zum 15.04.2012 mit Überweisung einer Anzahlung von 100 € Für Frühbucher gilt der Rabatt nur wenn die Anzahlung von 100 € bis zum 15.04.2012 überwiesen wurde. Über die Kursgebühren erhältst du eine Rechnung nach Erhalt der Anmeldung.

Wenn es bis zum 15.04.2012 nicht genügend Teilnehmer gibt, wird die Veranstaltung abgesagt.

### Versicherung

Damit du mit deiner Anmeldung kein Risiko eingehen musst, empfehle ich den Abschluss einer Seminarkosten-Versicherung beispielsweise bei der Hanse-Merkur.

**<http://www.hansemerkur.de/produkte/reiseversicherung/ruecktritt/seminar-versicherung>**

Im Falle einer Absage durch die Veranstalter werden die Kosten ohne Abzug rückerstattet.

### Bildungsprämie

Auch in diesem Jahr gibt es die Bildungsprämie. Dazu braucht es vor der Anmeldung zum Sommercamp ein Gespräch mit der Beratungsstelle vor Ort. Wenn diese den Bildungsgutschein ausgestellt hat, kannst du den mit deiner Anmeldung einreichen.

Auskunft über alle Fragen zur Bildungsprämie erhältst du kostenlos unter 0800 2623000.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Sommercamp vom 25.06.-01.07.2012 in Wetzlar.

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

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

Ich nehme an folgenden Kursen teil:  
(Bitte die Kursnummern von S. 5 eintragen)

---

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ich bestelle (bitte ankreuzen):

Einzelzimmer                       Doppelzimmer

Vollpension                       Halbpension

vegetarisch

Ich möchte Einzelunterricht bei Herrn Su buchen.  
Bitte Zeitangabe.

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

---

Unterschrift