Taijiquan 2018

Intensiv Tage

TAIJIQUAN CHENSTYLE

FRANK MARQUARDT

THE BODY AND MIND TRAINING SYSTEM

Benediktinerabtei Plankstetten

Taiji Intensiv Tage 2018

Eine Woche üben und trainieren in entspannter, klösterlicher Atmosphäre. Im Vordergrund steht hierbei sowohl das Vertiefen von Basisfertigkeiten (stehende Meditation und Seidenübungen) in Theorie und Praxis, als auch der Unterricht in verschiedenen Hand-Formen. Eine Woche für Körper, Geist und Seele beinhaltet neben den Trainingseinheiten auch Ruhe und Erholung. Die Taiji intensiv Tage bieten eine optimale Gelegenheit, im Taijiquan Fortschritte zu machen. Raus aus dem Alltag und hin zum Taiji bedeutet eine Woche üben und trainieren ohne unnötige Ablenkungen.

Ort

Die über 880 Jahre alte Benediktinerabtei Plankstetten liegt zwischen Nürnberg und Ingolstadt. Infos unter: www.kloster-plankstetten.de

Unterkunft

Das Kloster bietet verschiedene Unterkunftskategorien an, die sich in Ausstattung und Komfort unterscheiden.

Zeit und Themen

6 Tage à 6 Stunden
Themen:
Funktionsgymnastik, Stehende Meditation, Seidenübungen, LaoJia Yilu und XinJia Yilu.

Datum

Der Anreisetag ist der 27.05.18, ab 17 Uhr.

Die Abreise erfolgt am 03.06.18, bis 10 Uhr.

Trainingsraum

Das Kloster Plankstetten verfügt über einen 240 qm großen Trainingsraum. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit im Freien zu trainieren.

Verpflegung

Wir werden für die Dauer unseres Aufenthaltes voll verpflegt (Frühstücksbuffet, Mittagessen, und ein Abendbuffet). Wer mag kann sich in der Klosterschenke zu Kaffe/Tee und Kuchen treffen. Alle Speisen werden von der Klosterküche täglich und frisch mit besten BIOLAND-Zutaten aus den Klosterbetrieben zubereitet.

Preise
Die Preise für Unterkunft und Verpflegung pro Person und Tag liegen bei:

Kategorie A	
EZ mit Dusche/WC	82 €
DZ mit Duschen/WC	76 €
Kategorie B	
EZ mit Dusche/WC	71 €
DZ mit Duschen/WC	65 €
Kategorie C	
EZ (Etagendusche/WC)	54 €
Unterrichtsgebühr (pro Woche)	380 €

Unterricht
Der Gruppenunterricht ist so ausgelegt, dass sich fordernde und anstrengende Trainingsabschnitte mit Phasen der Erholung abwechseln. Tempo und Intensität der Belastung werden von den Teilnehmern selbst gewählt und gesteuert
(weitere Infos unter www.chenstyle.de).

ANMELDUNG:

verbindliche Anmeldungen für die

Taiji Intensiv Tage 2018 per E-Mail an:

info@chenstyle.de

Ruhe und täglicher Unterricht ermöglichen neue und tiefgreifende Körpererfahrungen.

Die Taiji Intensiv Tage sind eine durch die WCTAG anerkannte Fortbildungsveranstaltung.

Insgesamt sind 42 Unterrichtsstunden geplant. Der Unterricht findet in Theorie und Praxis Einheiten statt.