

Liebe Baikalsee-Freunde!



Im Sommer 2011 (29.07. – 03.08.) organisieren wir ein Qi Gong und Tai Chi Camp am Baikalsee. Unsere Freunde aus Höhlenforscherclub „Arabika“ (Irkutsk) haben für uns eine ruhige Bucht am Baikalsee gefunden (Bucht Begul), wo wir die Möglichkeit haben, in der reinen Natur die energetischen Übungen zu praktizieren und die Verbindung mit der Erde, dem Himmel und allen Elementen zu empfinden.

Auf dem Camp werden täglich Qi Gong und Tai Chi Kurse stattfinden, die Lehrer Ralf Biastoch (DaoConcepts) aus Berlin anleiten wird. In den Kursen werden die Grundlagen und die Formen vermittelt, so dass alle TeilnehmerInnen in der Lage sind, später eigenständig weiter zu üben und so von den Übungen langfristig zu profitieren.

Die Kosten für die Teilnahme an dem Camp sind mit 150,- Euro pro Person sensationell billig, da der Transport (hin & zurück) von Irkutsk und Verpflegung (drei Mahlzeiten vegetarisch) inklusiv sind. Alle weiteren Reisekosten müssen von den TeilnehmerInnen selber getragen werden, wenn es gewünscht wird können wir jedoch billige Unterkünfte in Irkutsk vermitteln, so dass Ihr dort einen längeren Urlaub verbringen könnt.



Auf dem Programm stehen:

BA DUAN JIN – Die kostbaren acht Brokatübungen

Eine sehr alte Kombination von 8 Übungen, welche den gesamten Organismus kräftigt und stärkt, Blockaden im Körper löst und somit yin und yang harmonisiert.

Die 5 Tibeter

Eine kleine Kombination von 5 Übungen aus dem tibetischen Yoga. Die Übungen öffnen alle Energiezentren des Körpers, fördern die Flexibilität, kräftigen die Muskeln und wecken die Lebensenergie.

WU QING XI – Das Spiel der 5 Tiere

Eine der ältesten chinesischen Gesundheitsübungen. Als ihr Begründer gilt der berühmte Arzt und "Vater der Traditionellen Chinesischen Medizin" Hua Tuo, jedoch gehen die Übungen auf antike Zeichnungen ca. 4000 vor Christus zurück. Jedes Tier steht für eines der 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) und kräftigt den Körper, die Abwehrkräfte, die Verdauung, den Geist, die Willenskraft und damit allgemein die Lebenskraft.

TAIJIQUAN – Tai Chi 24er Form Yang Style

Diese Form geht zurück auf Wang Zongyue aus der Provinz Shanxi (1736 – 1795, Qing – Dynastie), einem der großen Ahnherren des Taijiquan. Oft wird diese Form auch als offizielle Beijing – Form bezeichnet. Sie stärkt die innere Balance, Koordination, Beweglichkeit, räumliche Orientierung und lässt sich auch anwendungsorientiert (als Kampfform) üben.

DAO QI KUNG – Taoistische Gesundheitsübungen

Verschiedene Heilgymnastische Übungen basierend auf den taoistischen Prinzipien des Qi Gong und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie haben die Verjüngung und Erhaltung der

Lebenskraft zum Ziel. Die Atmung und die Konzentration auf den unteren Erwärmer (Dan Tien) - besonders den Punkt Chi Hai - und die Nieren ist ein wesentlicher Aspekt bei diesen Übungen.

LIANGONG SHIBA FA – 18 Heilgymnastische Übungen

Sie stammen aus der Gymnastik des Shaolin – Mönche und werden auch "Sehnentransformationsübungen" genannt. Sie helfen, Schmerzen in den Gelenken, Armen und Beinen zu lindern und den Körper flexibel und belastbar zu erhalten.

TAIJI QI GONG – 18er Form

Eine sehr umfassende und komplexe Form in der Qi Gong mit Bewegungen des Tai Chi verbunden wurde und die sämtliche Organe kräftigt, Blockaden im Körper löst und dadurch ein starkes Gefühl des Wohlbefindens auslösen kann.



Falls Ihr Interesse habt und an dem Seminar teilnehmen möchtet, freuen wir uns.

Kontakt: Maria Randina future-now@yandex.ru , Tel.: 01577 390 33 24

Wenn Ihr Euch über den Lehrer informieren möchtet: www.daoconcepts.de

