

Yang Taichi

Schule Hamburg

Ferienkursprogramm

2022



Ferienkurse

Ferienseminare an der Ostsee und Elbmündung

Im Jahr 2022 veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg drei verschiedene Ferienkurse. Der viertägige Kurs findet am Wochenende Freitag, 20.05. bis Montag, 23.05.2022 statt in Brodten an der Ostsee. Der sechstägige Kurs mit der etwas langjährigeren Gruppe findet 17.06.- 22.06.2022 im Seminarhaus Pegasus an der Elbmündung statt. Der Herbstkurs an der Ostsee findet statt am Wochenende 02.-04.09.2022.



Ferienseminar an der Ostsee

Das Seminar- und Tagungshaus in Brodten liegt im Grünen in einer der schönsten Gegenden Schleswig-Holsteins zwischen Travemünde und Timmendorfer Strand, ca. 800 m von der Küste entfernt. Webseite des Seminarhauses: www.theodor-schwartz-haus.de

Es bietet sich hier ein Ort, um vom Stress des Alltags Abstand zu finden und Seminare und Tagungen in ruhiger und entspannter Atmosphäre durchzuführen.

Wir kombinieren intensive Taichi-Stunden zur Entwicklung unserer Fähigkeiten mit erholsamen Urlaubspausen.

Unterrichtsinhalte: Softening Exercises, Chi Kung, Nei Kung, Form YML, Grundprinzipien. Mit einer gelungenen Kombination aus Vertiefung, Neulernen, Üben verschiedener Disziplinen entsteht ein ganzheitlicher Fortschritt der Teilnehmer, der im wöchentlichen Unterricht nicht zu erreichen ist. Diese Seminare richten sich an alle Schüler der Hamburger Schule sowie Interessenten von außerhalb. Mindestvoraussetzungen: ein Jahr Taichi-Praxis.

Seminar 1: von Freitag, 20.05., bis Montag, 23.05.2022

Anreise: Fr bis 12 h

Unterricht: Fr 15 – 17.30 und 19.30 – 21 h | Sa/So 10 – 12.30 h und 19.30 – 21 h | Mo 9.30 – 11.30 h

Kursgebühren: € 495,- bei Anmeldung bis zum 30.01.2022
– danach € 520,-

Unterbringung und Verpflegung: Einzelzimmer: ca. € 272,-
Doppelzimmer ca. € 224,-

- jeweils inkl. V pflegung drei Mahlzeiten, zuzüglich Seminarraumgebühr ca. € 20,- bis € 50,- pro Person. Erste Mahlzeit Mittagessen 12.30 h, letzte Mahlzeit Frühstück. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Anmeldefrist ist der 10.02.2022. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt. Ein Rücktritt ist nur möglich bis zum 30.01.2022. Bearbeitungsgebühr: 10 %. Danach nur gegen Stellung eines Ersatzteilnehmers.

Zahlungsziel für die Kursgebühren ist der 01.04.2022 möglichst in bar. Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung werden mit der Kursgebühr fällig. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen.

Seminar 2: von Freitag, 02. bis Sonntag, 04.09.2022

Anreise: Fr bis 12 h

Unterricht: Fr 15 – 17.30 h und 19.30 – 21 h | Sa 10 – 12.30 h und 19.30 – 21 h | So 10.00 – 12.30 h, 14.00 -15.30 h

Kursgebühren: € 410,- bei Anmeldung bis zum 30.04.2022

– danach € 470,-

Unterbringung und Verpflegung:

Einzelzimmer: ca. € 184,-

Doppelzimmer ca. € 152,-

- jeweils inkl. Verpflegung drei Mahlzeiten

- zuzüglich Seminarraumgebühr ca. € 20,- bis

€ 50,- pro Person- weitere Details auf Anfrage.

Erste Mahlzeit: Mittagessen Freitag 12.30 h, letzte Mahlzeit: Mittagessen Sonntag. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Anmeldefrist ist der 30.04.2022. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt. Ein Rücktritt ist nur möglich bis zum 30.04.2022. Bearbeitungsgebühr: 10 %. Danach nur gegen Stellung eines Ersatzteilnehmers. Zahlungsziel für die Kursgebühren ist der 01.08.2022 möglichst in bar. Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung werden mit der Kursgebühr fällig. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen.



Ferienseminar 17. bis 22.06. 2022 im Seminarhaus Pegasus

In der Woche von Freitag, 17., bis Mittwoch, 22. Juni 2022, veranstaltet die Yang Taichi Schule Hamburg wieder einen sechstägigen Ferienkurs, diesmal in der Stader Geest in Norddeutschland.

Das Seminar- und Tagungshaus der Oase Pegasus,

(www.hof-pegasus.de), liegt als grüne Insel in herbschöner Marschlandschaft an der Unter-Elbe, umgeben von einem Meer ausgedehnter goldgelber Korn- und Rapsfelder und in prominenter idyllischer Alleinlage etwa 500 m außerhalb der Ortschaft im FFH - Flora - und Fauna Habitat und Natura 2000 Naturschutzgebiet westlich von Hamburg, der großen Zug-Vogel-Tankstelle für die Weiterreise nach Afrika oder Skandinavien. Die nähere Umgebung lädt zu langen Spaziergängen, Inline-Skating und Fahrradtouren ein. Ein etwa 600 m entferntes Naturfreibad (Eintritt 1,-) und ein Reiterhof ergänzen die Freizeitmöglichkeiten, ebenso das nahe gelegene Nordseeheilbad Cuxhaven mit seinem Meerwasserbad Ahoi. Geplante Themen:

Ferienkurse

Kurs

Softening Exercises:

Diese Übungen stimulieren Energien in allen Bereichen des Körpers und agieren dann als „Weichmacher“ für alle mit den Knochen und Gelenken verbundenen Gewebe, angefangen bei der Wirbelsäule. Desweiteren lernt man anhand dieser Übungen die Grundbewegungsprinzipien des Menschen. Das Studium dieser Übungen beinhaltet häufige Wiederholung und Revision zur Entfaltung der verschiedenen Ebenen über die Jahre. Bekannte und neue Übungen werden demonstriert, erklärt, korrigiert und in Partnertests verbessert. Instruktionen sind bedeutsame Bilder oder Ideen, die helfen, die Bewegungen der Form besser zu verstehen.

Basislayer:

Eine ganze Reihe von Ideen und Prinzipien wie z. B. „loosen, empty push“, „hollow, raise“, „real powerpoint“ etc. bilden das Grundgerüst der Taichi-Form.

Taichi-Form nach Yang Ma-Li:

Innerhalb der Familie Yang wird die Form auf besondere Art und Weise praktiziert. Die Integration der in den „Softening Exercises“ erlernten Bewegungsprinzipien (layer) steht im Vordergrund.

Wir beschäftigen uns mit **fortgeschrittenen Schichten** wie „Mehrheit des Gewichtes“, „das Negative“, „Verwurzelung“, „Wie produziere ich innere Kraft“ etc.

Mindestvoraussetzungen: mind. 2 Jahre Taichi.

Aufbauend auf den Vorkenntnissen der Teilnehmer wird Stephan Hagen die Fähigkeiten der Schüler entwickeln und verbessern.

Zeiten: ca.: Kurs: Fr.: 15-17 h, 17.30 h - 19.45 h, Sa. – Di.: 9.45-12.30 h, 17.15 -19.30 h , Mi.: 09.30-12.00 h,

Lehrer: Stephan Hagen und Assistentin. Weitere Themen und Teilaspekte des Seminares ergeben sich aus dem Seminarablauf. Das Seminar richtet sich an interessierte Schüler, Tai Chi Lehrer, Assistenten, Kursleiter, etc., Anfahrt ist am 17.06. ab 14 Uhr, , Abreise ist am 22.06. bis 14 Uhr. Es empfiehlt sich, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Kursgebühren:

Kurs A: € 1080,- bei Buchung bis zum 29.01.2022 – danach € 1.180,-

Preise für Unterkunft und Vollpension pro Person:

Einzelzimmer: zwischen ca. € 415,- bis 500,- für 5 Nächte je nach Zimmerkategorie

Doppel/Dreibettzimmer: zwischen ca. € 325,- bis 445,- für 5 Nächte. jeweils zuzüglich Seminarraumgebühr ca. 30-60,-€

Parallel zur Anmeldung bei der Yang Taichi Schule Hamburg müssen die Teilnehmer frühzeitig ein Zimmer buchen unter https://www.hof-pegasus.de/buchungsanfrage/events/Tai_Chi_im_Juni_2022.html

Bettwäsche und Handtücher können mitgebracht werden. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Anmeldefrist ist der 29.01.2022. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt.

Ein Rücktritt ist nur möglich bis zum 29.01.2022. Bearbeitungsgebühr: 10%. Danach nur gegen Stellung eines Ersatzteilnehmers. Zahlungsziel für die Kursgebühren ist der 01.04.2022 möglichst in bar oder per Bankeinzugsbevollmächtigung. Die Kosten für die Unterkunft werden mit der Kursgebühr fällig. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen. Wir empfehlen den Abschluß einer Rücktrittsversicherung.

Anmeldeformular siehe Seite 7.

Wer alle drei Ferienseminare 2022 belegt, erhält einen Gutschein für unsere Seminare über € 100,- dazu (Angebot freibleibend).



Anmeldung Seminar 1/2 Brodten/Ostsee

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ferienseminar der Yang Tai Chi Schule Hamburg S. Hagen im Mai/September 2022 im Seminarhaus Brodten an:

Brodten 1

- ☐ 20.-23. Mai 2022 € 495,-
- ☐ Anmeldung nach dem 30.01.2022: € 520,-

Brodten 2

- ☐ 02.-04.Sept. 2022 € 410,-
- ☐ Anmeldung nach dem 30.04.2022: € 470,-

Ich möchte nach Möglichkeit

- ☐ ein Einzelzimmer
- ☐ ein Doppel/Dreibettzimmer
- ☐ Ich möchte mit meiner Familie kommen

_____ Personen gesamt

- ☐ Ich möchte mein Zimmer teilen mit: _____

Falls meine Zimmerkategorie ausgebucht ist, möchte ich:

- ☐ die andere Zimmerkategorie
- ☐ nicht am Seminar teilnehmen

Ich ☐ suche ☐ biete eine Mitfahrgelegenheit

Zahlung

Ich zahle € _____,- Kursgebühren in bar. Die Unterkunft/Verpflegung zahle ich in bar mit der Kursgebühr.

Name

Adresse

E-mail

Datum

Unterschrift

Anmeldung Ferienkurs Pegasus 2022

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ferienseminar der Yang Tai Chi Schule Hamburg S. Hagen im Juni 2022 im Seminarhaus Pegasus an:

- ☐ Kurs A € 1080,-
Anmeldung ab dem 30.01.2022 € 1180,-

- ☐ Parallel zur Anmeldung bei der Yang Taichi Schule Hamburg habe ich mir frühzeitig ein Zimmer gebucht unter https://www.hof-pegasus.de/buchungsanfrage/events/Tai_Chi_im_Juni_2022.html

Mir ist bekannt, daß die Unterbringungskosten inkl. Seminarnutzungsgebühr mit den Kursgebühren fällig werden.

- ☐ Ich suche/biete eine Mitfahrgelegenheit

Zahlung Ich zahle € _____, - Kursgebühren zuzüglich Unterbringung ☐ in bar ☐ per Sepa-Lastschriftmandat ☐ per Überweisung

Iban _____

BIC _____

Gesamtsumme _____

Name

Adresse

E-mail

Datum

Unterschrift

Bewegung
Entspannung
Gesundheit
Spaß



Yang Taichi Schule Hamburg
Von-Essen-Strasse 56
22081 Hamburg

Tel.: 040 - 551 35 86 · 040 - 695 14 41

E-Mail: info@yang-taichi.com

www.yang-taichi.com