

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Lebenspflege-Sommerakademie in Schwarzenberg a.B., vom 29. Juli bis 4. August 2012 an. Meine Daten lauten:

.....
Vorname

.....
Name

.....
Straße

.....
PLZ Ort

.....
Telefon

.....
E-mail

.....
Anmerkung

.....
Anmerkung

Die Kursgebühr werde ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung umgehend auf das angegebene Konto überweisen. Ich bin einverstanden, dass bei Stornierung nach dem Anmeldeschluss eine Gebühr von EUR 50,00 fällig wird oder ich eine Ersatzperson stellen darf.

.....
Datum, Unterschrift

ANMELDEVORGANG

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular an den TOURISMUSVEREIN SCHW. senden oder faxen
Anmeldeschluss: 15.07.2012
2. Anmeldebestätigung abwarten
3. Kursgebühr entrichten
4. Anmeldevorgang komplett.

ANMELDUNG, UNTERKUNFT UND LOGISTIK

Tourismusverein Schwarzenberg a.B.
A 4164 Schwarzenberg am Böhmerwald 185
Tel.: +43/7280-25515 · Fax: +43/7280-2554
gemeinde@schwarzenberg.ooe.gv.at
www.schwarzenberg.co.at

VERANSTALTUNGSORT

Volksschule-Turnsaal von Schwarzenberg
A 4164 Schwarzenberg am Böhmerwald Nr. 141

TAGESABLAUF

Den Tagesablauf finden Sie auf der Innenseite. Am 29. Juli findet um 19:30 Uhr im Hotel Adalbert-Stifter-Hof die Vorbesprechung statt, wo Sie ihr persönliches Programm auswählen können. Am Morgen des 4. August findet von 06:30 bis 07:30 ein gemeinsames Üben statt.

TEILNAHMEGEBÜHR (nicht kombinierbar)

- Komplett-Programm: EUR 410,00/Woche
 - bis zu 50% Ermässigung für Mitglieder der LaoShan Union e.V. oder der TBBA e.V.
- 50% Ermässigung für Kinder bis 16 Jahre
- Kurse auch einzeln buchbar!

SONSTIGES

Alle Workshops finden ab jeweils 10 angemeldeten Teilnehmern statt. Die Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte den AGB auf www.lebenspflege.de.

VERANSTALTER

LAOSHAN ZENTRUM · Diekbarg 20a · D 22397 Hamburg
Tel.: +49/40/271679-32 · Fax: -33 · info@lebenspflege.de

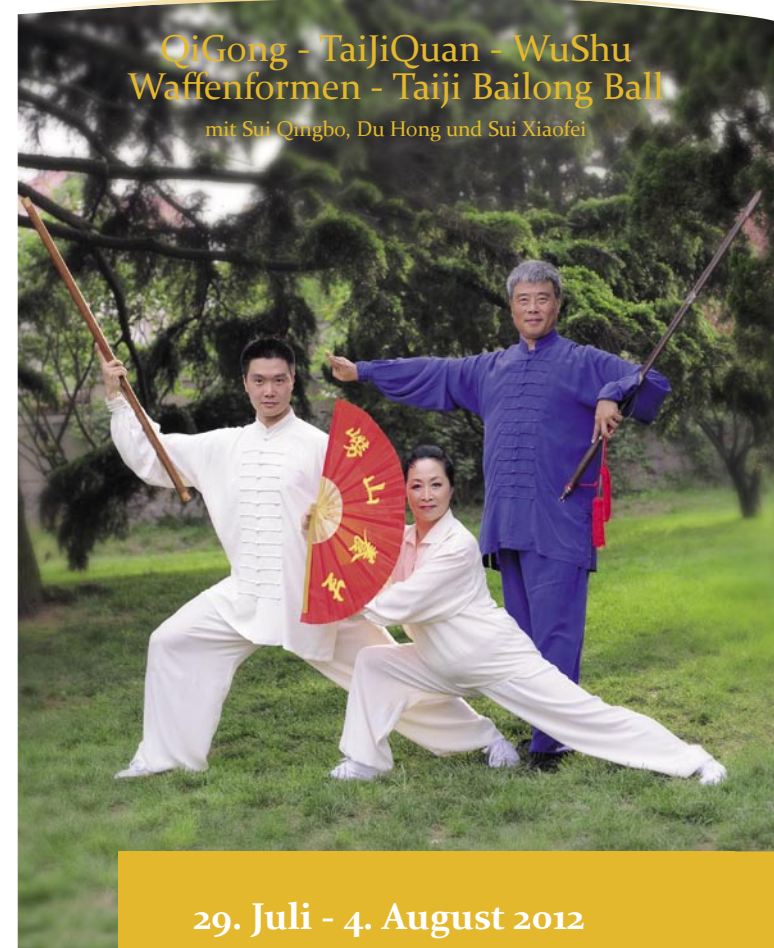
www.lebenspflege.de

LAOSHAN  ZENTRUM

LEBENSPFLEGE SOMMERAKADEMIE

QiGong - TaijiQuan - WuShu
Waffenformen - Taiji Bailong Ball

mit Sui Qingbo, Du Hong und Sui Xiaofei



29. Juli - 4. August 2012
Schwarzenberg a. Böhmerwald
Österreich

Lebenspflege
EDUCATION



QIGONG

QiGong 18 Bewegungen
Kranich QiGong
Nieren QiGong
Acht Brokate QiGong
Spiel der fünf Tiere

Die Lebenspflege Sommerakademie mit ihrem Motto: **„Lebenspflege in Bewegung“** bietet seit über 15 Jahren Menschen jeden Alters die Möglichkeit eine Woche abwechslungsreiches und aktives Programm mit den Inhalten der chinesischen Bewegungskünste und Medizin zu (er)leben.



TAIJIQUAN

TaijiQuan 24 Figuren
Taiji Kurzstock
Taiji Schwert 42 Figuren
Taiji QianLong Fächer

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder kann für sich das Geeignete herausuchen, mitmachen und Spaß haben. Für Anfänger lässt sich das Programm ideal mit dem **Urlaub in der wunderschönen Region** verbinden. Das umfangreiche Angebot gibt den Fortgeschrittenen vertiefende Eindrücke und Korrekturmöglichkeiten.



WUSHU

ShiLuTanTui
ChangQuan

Das Komplett-Programm bietet die Möglichkeit aus sämtlichen Workshops aller Dozenten zu wählen. Es ist aber auch möglich einzelne Workshops gezielt für eine Woche zu belegen. Die **Korrekturstunde** bietet den Fortgeschrittenen an allen gelernten Formen des Laoshan Zentrums zu arbeiten und diese zu wiederholen.

TAIJI BALL

Soloplay & Multiplay

TAGESABLAUF 29. Juli - 4. August 2012:

06:30 - 07:30

QiGong 18 Bewegungen

07:30 - 08:30

Acht Brokate QiGong

Nieren QiGong

WuShu ShiLuTanTui

10:30 - 11:30

QianLong Fächer

Kranich QiGong

Taiji Bailong Ball

15:00 - 16:00

TaijiQuan 24 Figuren

Korrekturstunde

QiGong 5 Tiere

16:00 - 17:00

Korrekturstunde

Taiji Bailong Ball

17:00 - 18:00

Korrekturstunde

Taiji Bailong Ball

QiGong 18 Bewegungen

Sanft-elastische, rund-spiralförmige, dynamisch-harmonische Bewegungen, Regulierung der Atmung, effektive Entspannung des Körpers, Stärkung der inneren Organe

Nieren QiGong

Stärkung der Nieren Funktionen, Konsolidierung und Absorbierung, Förderung der Qi Aufnahme, Aktivierung der Lebenskraft, Pflege des Gehirns

Acht Brokate QiGong

Aus der Tradition her überlieferte bewegliche Übung, einfach und anschaulich, elementare Anforderungem, integrierte Regulierung von Geist, Körper und Atmung

Kranich QiGong

Meditative Übungsreihe, dem fliegenden Kranich nachempfunden, Verbesserung des Qi-Flusses, Wohltuend und tief wirkend, optimiert die Körperwahrnehmung

QiGong Spiel der fünf Tiere

Bewegte Übungsreihe, Nachahmungen aus der Tierwelt, allseitige Aktivierung der Sehnen/Bänder, Muskulatur und Gelenke

TaijiQuan

Kollektive Entwicklung von verschiedenen Meistern, durchgän-

gige und allseitige Betätigung und Konzentration, integrative Beherrschung von Raum, Zeit und Körper

Taiji Schwert

Die Königin der Waffen, geschickte punktuell ausgerichtete Schnitte initiiert durch den Einsatz des ganzen Körpers, fließend und elegant

Taiji Stock

Zusammenstellung der Stockkampftechniken, runde und symmetrische Bewegungen, Kombination von Härte und Sanftheit, wellenartige und umwickelnde Techniken

WuShu (KungFu)

Stärkung der körperlichen Fitness, schnelle und dynamische Übungsfolgen, allseitige Betätigung von Sehnen, Bändern und Muskeln

Taiji Bailong Ball

Spiel mit Racket und Ball, elastische und harmonische Bewegungen aus dem Runden heraus, alleine spielen oder mit Partner, auf Punkte oder als Tanz

Taiji QianLong Fächer

Fächer als Übungsinstrument, Stärkung der Beweglichkeit der Handpartie, Integrierte Beweglichkeit aus der Mitte, elegant, elastisch und kraftvoll, dynamisch choreographiert