

## ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Lebenspflege-Sommerakademie in Schwarzenberg a.B., vom 28. Juli bis 3. August 2019 an. Meine Daten lauten:

.....  
Vorname

.....  
Name

.....  
Straße

.....  
PLZ Ort

.....  
Land

.....  
E-mail

.....  
Telefon

.....  
Anmerkung

Die Kursgebühr iHv. .... 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 beidseitig ausgefüllte Anmeldeformular an den Veranstalter senden oder faxen  
Anmeldeschluss: 09.07.2019
2. Anmeldebestätigung abwarten, Kursgebühr entrichten
4. Anmeldevorgang komplett.

## INFORMATIONEN ZUR UNTERKUNFT UND ANREISE

Tourismusverein Schwarzenberg a.B.  
Hauptstr. 4, 4164 Schwarzenberg a.B., Österreich  
Tel.: +43/7280-25515 · Fax: +43/7280-2554  
tourismus@schwarzenberg.ooe.gv.at  
www.schwarzenberg.co.at

## VERANSTALTUNGSORT

Bildungszentrum für Chinesische Medizin & Lebenspflege  
Lebenspflege Weg 1  
4164 Schwarzenberg am Böhmerwald, Österreich

## TAGESABLAUF

Den Tagesablauf finden Sie auf der Innenseite. Am 28. Juli findet um 19:30 Uhr im Hotel Adalbert-Stifter-Hof die Vorbesprechung statt, wo Sie ihr persönliches Programm noch einmal endgültig auswählen können. Am Morgen des 3. August findet zum Abschluss 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: EUR 100,00 pro Kurs.

## SONSTIGES

Alle Kurse finden ab jeweils 10 angemeldeten Teilnehmern statt. Die Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte den AGB auf [www.lebenspflege.de](http://www.lebenspflege.de).

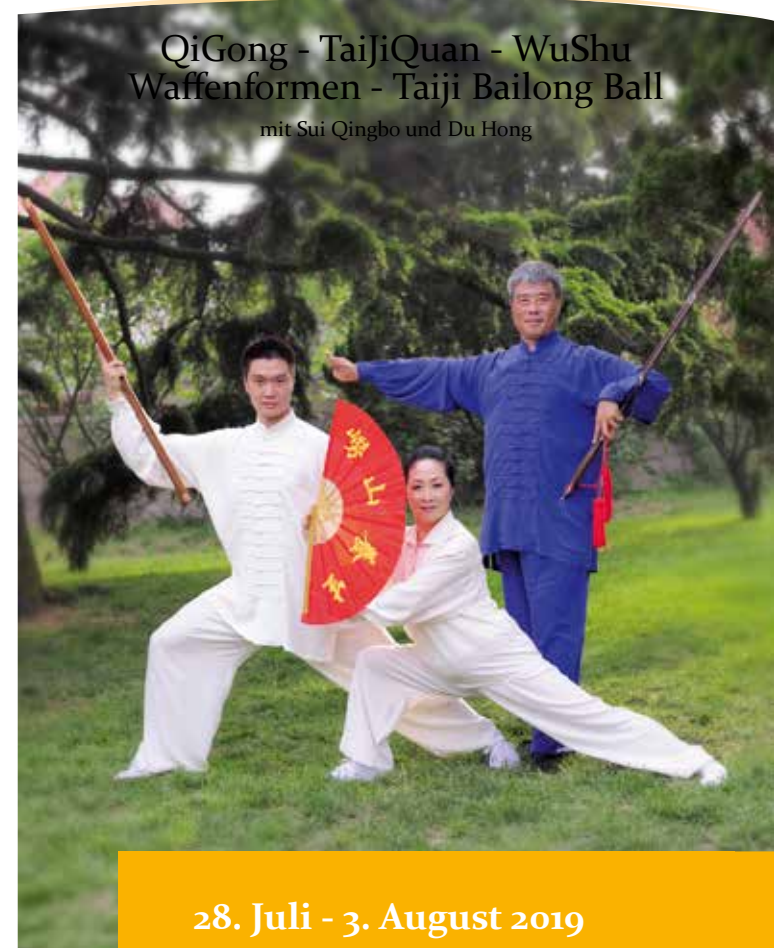
## VERANSTALTER

LAOSHAN ZENTRUM  
Diekbarg 20a · 22397 Hamburg · Deutschland  
Tel.: +49/40/271679-32 · Fax: -33  
info@lebenspflege.de · [www.lebenspflege.de](http://www.lebenspflege.de)

LAOSHAN  ZENTRUM

# LEBENSPFLEGE SOMMERAKADEMIE

QiGong - TaijiQuan - WuShu  
Waffenformen - Taiji Bailong Ball  
mit Sui Qingbo und Du Hong



28. Juli - 3. August 2019  
Schwarzenberg a. Böhmerwald  
Österreich





## QIGONG

QiGong 18 Bewegungen  
Kranich QiGong  
Meridianklopfen

Die Lebenspflege Sommerakademie mit ihrem Motto: **“Lebenspflege in Bewegung”** bietet seit mehr als 20 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.



## TAIJI BALL

Soloplay & Multiplay

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 **Waffenform Stunde** bietet den Fortgeschrittenen an allen gelernten Formen des Laoshan Zentrums zu arbeiten und diese zu wiederholen.

### QiGong 18 Bewegungen

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

### Kranich QiGong

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

**Lungen-QiGong** ist speziell für die Pflege der Lungen, Aktivierung des Atemsystems und die Stärkung des Immunsystems geeignet. Auch diese Übung zeigt die traditionelle Sicht der chinesischen Medizin.

### TaijiQuan

Kollektive Entwicklung von verschiedenen Meistern, durchgängige und allseitige Betätigung und Konzentration, integrative Beherrschung von Raum, Zeit und Körper

### 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

### Meridianklopfen

Harmonisierung der physiologischen und psychologischen Funktionen; Pflege und Stärkung der Körperstruktur; Einsatz des Meridianballs®; Meridianenlehre

### Waffenform Stunde:

#### Taiji Stock

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

#### Taiji Schwert

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

#### Taiji QianLong Fächer

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

### TAGESABLAUF 29. Juli - 2. August 2019:

06:30 - 07:30	QiGong 18 Bewegungen	
07:30 - 08:30	Kranich QiGong	
10:30 - 11:30	Lungen QiGong	Taiji Stock Anfänger
15:00 - 16:00	TaijiQuan 24	Taiji Bailong Ball
16:00 - 17:00		Fächer, Stock & Schwert Fortgesch.

Alle Kurse finden ab jeweils 10 angemeldeten Teilnehmern statt.