



TAIJI & QIGONG

GESELLSCHAFT
ÖSTERREICH



SOMMERCAMP 2013

10 – 14. Juli, Naturteich Großhart, Stmk. (A)

www.tqg.at

Sommercamp der TQGÖ, 10. – 14. Juli 2013

Anmeldung: Armin Fischwenger, Tel.: +43 (0)650 3007750,
e-mail: office@tqg.at, Betreffzeile: Sommercamp

Seminarbeitrag: € 290,- (ermäßigt für Mitglieder der TQGÖ € 270,-),
Frühbucher bis 15.4. zahlen nur € 260,-

Die Anmeldung ist gültig, wenn die Seminargebühr auf dem
Konto der TQGÖ, Konto-Nr. 7776800, BLZ 38000, Kennwort
„Sommercamp“ eingegangen ist.

Storno: Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor der Veranstaltung werden
€ 50,- Bearbeitungsgebühr einbehalten, bei späterem Rücktritt muss
die gesamte Seminargebühr in Rechnung gestellt werden.

Kosten: für 4 Tage Unterkunft und Vollpension € 180,-
Bitte bei der Anmeldung Essenswünsche angeben (Mischkost, vegeta-
risch + Fisch, rein vegetarisch).



Der Naturteich Großhart (vor Ort den
Hinweisschildern folgen) liegt ca. 5 km
westlich von Bad Waltersdorf.

Impressum

Herausgeber: Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich
Postfach 28, 8016 Graz
Fotos: Annett Wolf, Astrid Rampula
Graphik: z-achse, DI Ute Zeiringer
Inhalt und Redaktion: Roswitha Flucher
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten!

www.tqg.at

Sommercamp 2013

UNSER PROGRAMM für intensive und energiegeladene gemeinsame Tage

Sie suchen Inspiration in der Ruhe und möchten Ihre Kenntnisse in Qigong und Taiji Quan erweitern oder diese kennen lernen. Sie möchten in einen Unterricht mit hoher Qualität investieren. Sie möchten naturnah wohnen und gut essen.

Das Sommercamp der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich gibt Ihnen diese Möglichkeiten. Der Naturteich Großhart liegt in einem geschützten Landschaftsteil im Osten der Steiermark und ist ein Vogelschutzgebiet und Anglerparadies. Der Teich bietet Bademöglichkeiten, in der Nähe befinden sich einige Thermen.

Unsere Lehrenden sind bestens qualifiziert und verfügen über langjährige Unterrichtserfahrung. Tagsüber finden jeweils 2 Workshops parallel statt, je einer aus den Bereichen Taiji Quan und Qigong. Die einzelnen Workshops sind aufeinander abgestimmt und ergänzen sich in ihrer Thematik. Sie können bis zu 7 Stunden täglich üben. Die Abende können Sie nach Lust und Laune selbst gestalten oder sich mit anderen am Lagerfeuer austauschen, selbständig üben oder dem See lauschen.

Die Unterbringung erfolgt für jeweils 2 Personen in einfachen Blockhütten. Kopfpolsterbezug und Leintuch sind vorhanden, bitte eigenen Schlafsack oder Decke mitbringen. WC und Dusche gemeinsam. Es besteht auch die Möglichkeit, in einem nahe gelegenen Gasthof zu übernachten. Auf die Qualität des Essens legen wir großen Wert. Wir haben einen eigenen Koch, der uns eine schmackhafte Küche aus biologischen und lokalen Produkten bieten wird.

Die 6 heilenden Laute mit Romana Maichin-Puck

Die sechs heilenden Laute sind ein traditionelles, meditatives Qigong-System. Jede der Übungen besteht aus einem Laut, einer einfachen Bewegung und einer Farbvisualisierung. Die Übungen wirken durch ihre Schwingungen reinigend, belebend und harmonisierend auf die inneren Organe – damit auf den gesamten Organismus.

Spiralübungen des Qigong mit Armin Fischwenger

Das aus 18 Übungen bestehende System der Qi-Spiralübungen arbeitet mit Spiralbahnen und aktiviert so den natürlichen Fluß des Qi. Wir üben mit daoistischer Atemtechnik, Aufbau von Qi und Muskelkraft sowie die Entwicklung innerer Geschmeidigkeit stehen im Vordergrund.

Taiji Quan – Pao Chui mit Frank Ranz und Gastlehrer Christian Paar

Die Pao Chui („Kanonenfaust“) Form ist eine der wichtigsten Trainingsmethoden im Yang-Stil Taiji Quan und bietet eine hervorragende Art der Bewegungsschulung. Wir werden uns besonders der Aktivierung der Taille widmen, um die schnelle Kraftentladung von Grund auf zu erlernen.

Taiji Quan – alte Form nach Yang Luchan (Teil 1) mit Roswitha Flucher und Gastlehrer Christian Paar

Die von Yang Luchan, dem Begründer des Yang-Stils geschaffene alte Form zeichnet sich durch den Wechsel von langsamen, fließenden und schnellen, peitschenartigen Bewegungen aus. Durch diese deutliche Polarisierung kommt das Qi ins Fließen, was sich in einer erfreulichen Aktivierung der Lebenskräfte äußert.

Neu!!! Zusätzlich 2 Tagesworkshops am 10.7.2013

Zeit: 10 – 12:30, 14 – 16:30, Beitrag: € 70,-

Sie können zusätzlich zum Sommercamp oder unabhängig davon gebucht werden.

Der Weg der inneren Kampfkunst – vermittelt anhand einiger Bewegungen aus dem Taiji Quan, mit Christian Paar und Frank Ranz.

Taiji mit dem Schwert – Grundtechniken des Schneidens, innere Aktivierung und Test-Cutting (Wasserflaschen zerschneiden) mit Armin Fischwenger.