

# LEBENSWIND

Sommer Camp 04. – 15. 07. 2010



## Anreise, Abreise und Wechseltage:

04. An

09. und 10. Wechsel

15. Ab

## Teil Eins (05. – 08. 07. 2010)

**Unterricht:** 4 Tage zu je 6,5 Stunden Training

**Untertitel:** Energie und Weite

**Inhalt:** Stretching, Beweglichkeitsübungen, körperorientierte Meditation

Einer der wichtigsten Faktoren für ganzheitliche Gesundheit ist die Beweglichkeit im körperlichen, mentalen, emotionalen und energetischen Sinn zu erhalten bzw. wieder her zu stellen.

Wir kombinieren in diesen vier Tagen Dehnübungen mit gezielter Bewusstseinsarbeit und an sich selbst anzuwendenden Lösegriffen und verwenden Qigong Übungen gepaart mit körperorientierter Meditation dafür, einerseits das Lösen zu erleichtern und andererseits endlich wieder entspannte Teile zu reintegrieren.

Ziel dieser vier Tage ist das Schaffen einer soliden Basis an Wissen und eigenen Fähigkeiten um den Körper und damit verbunden Geist, Emotion und Energie wieder ausgleichen und regenerieren zu können, und Startenergie für die nächsten Monate mitzunehmen.

Gekoppelt mit rein körperlichen Übungen ist die Vermittlung des Wissens über die Zusammenhänge zwischen körperlichen Ereignissen, psychischem Zustand und Energetik wesentlicher Teil des Trainings.

Erfahrungsgemäß ist so ein intensiv Training obgleich zum Einen nicht ganz unanstrengend, zum Anderen eine enorm bereichernde, ausgleichende und Batterien wieder auffüllende Zeit.

Dieser Teil ist offen für alle, egal welchen Geschlechts, welchen Alters, und welchen Wissensstandes. Er ist geeignet für totale Anfänger wie auch für schon sehr weit Fortgeschrittene.

## Teil Zwei (11. -14.07.2010)

**Unterricht:** 4 Tage zu je 6,5 Stunden Training

**Untertitel:** Taiji Säbel alter Yang Stil

**Inhalt:** Morgeneinheiten Qigong, Haupteinheiten Taiji Säbel Form, Säbel- Qigong und Partnerübungen

Qigong Übungen zur Beruhigung des Geistes, Zentrierung und zum Tiefenentspannen des Körpers setzen den täglichen Startpunkt in diesen zweiten vier Tagen. In der Haupteinheit geht's dann mit dem Erlernen der ganzen Taiji Säbel Form weiter. Obgleich der Säbel eine gefährliche Waffe sein kann, hat das Üben der Form auch viele gesundheitlich äußerst positive Aspekte auf Lager. So gleicht das Üben der Form das Hormonsystem aus, stärkt die Knochenstruktur, macht die Muskeln geschmeidig und regt den natürlichen in Spiralen am Körperverlaufenden Zellpuls und Energiefluss an (unvollständige Aufzählung!). Das Erlernen der Form wird abgerundet mit Partnerübungen zum Besseren Verständnis des Zustandekommens mancher Bewegungen und zum Verbessern von Timing und Koordination. Säbel Qigong schließlich sind einzelne kurze Übungssequenzen, die einem helfen in den Rhythmus der Welt um sich herum einzutauchen, sich damit zu verbinden, und sich ganzheitlich zu bewegen.

Diese vier Tage stehen wirklich im Zeichen von ausgiebigem Training, obwohl natürlich auch alle notwendigen theoretischen Infos geliefert werden die nötig sind.

Auch diese zweite Hälfte ist für alle offen, egal ob Anfänger oder schon fortgeschritten.