



31.

TAIJIQUAN  
UND QIGONG  
SOMMERAKADEMIE

14. JULI – 03. AUGUST 2025 | BAD BEDERKESA





2025

## INHALT

Dozentinnen und Dozenten	4
Kursbeschreibung 1. Woche	5
Kursbeschreibung 2. Woche	10
Kursbeschreibung 3. Woche	17
Offene freie Angebote	24
Kurspakete	25
Programmübersicht	26
Kursort	32
Übernachtung und Verpflegung	33
Anreise	34
Anmeldung und Bankverbindung	35
Wichtige Rufnummern	36
Kosten Einzelkurse	37
Anmeldeformular	39

### Bildnachweis

Cover/ Archiv Sonja Blank; Winfried Huthmacher/ S. 2;  
Pexels/S. 9 Chris F, S. 16 Jule, S. 25 Life of Pix;  
Archiv Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa/S. 32;  
übrige: Archive der Dozentinnen und Dozenten

## LIEBE TAIJIQUAN- UND QIGONG-INTERESSIERTE,

willkommen zu meiner 31. Taijiquan- und Qigong-Sommerakademie. Während sie über 20 Jahren zuverlässig in Alterode am Rande des Harzes stattfand, ist sie jetzt auf Wanderschaft gegangen und lädt diesmal – dem Klimawandel Rechnung tragend – in den Norden Deutschlands ein. Im letzten Jahr hat es sich bestätigt: Was den Charme dieser Sommerakademie ausmacht, ist die Begegnung, die Leichtigkeit und Freiheit, die durch eine Woche intensiven Übens entsteht und die daraus resultierenden Entdeckungen. Ich fand es wunderbar, als sich Teilnehmer\*innen, die sich zuvor nicht kannten, mit den Worten verabschiedeten: „Wir sehen uns wieder irgendwo nächstes Jahr auf der Sommerakademie.“

Wieder lade ich ein zu drei Wochen mit Kursen in Taijiquan, Liuhe bafa, Qigong und den freien Künsten. Die insgesamt 49 Kurse, angeleitet von exzellenten Dozentinnen und Dozenten aus China, Österreich, Schottland, Frankreich, den Niederlanden und Deutschland, wenden sich sowohl an Einsteiger als auch Erfahrene.

Neben Altbewährtem aus den Lehrsystemen von Huang Sheng Shyan, Tian Liyang, Ma Tsun Kuen und Peter Ralston mit stilübergreifenden Basis- und Partnerübungen wird es auch Neues geben wie etwa Wu tao, den Zhaobao-Stil und Qigong für Frauen. Einige Lehrer\*innen gehören schon seit Jahren zum Sommerakademie-Team. Neu in dieser Runde ist in diesem Jahr Natalie Mackel. Sie ist Dozentin und Veranstalterin von Kongressen, Wanderungen und Seminaren für Frauen. Christian Spruner von Mertz wollte ich schon seit langem einladen. Endlich hat es geklappt. Christian präsentiert in der 13. Generation das Zhaobao-Taijiquan nach Meister Ma Yaoxian. Julia Bauer wird uns das Wutao nahebringen, ein System, das den Körper durch seine Spiral- und Wellenbewegungen immer mehr befreit. Raymond Hackland ist schon ein paar Jahre dabei. Diesmal wird er einen Kurs anbieten zur Erforschung der heilenden Klänge. Damit lädt die Sommerakademie ein, auch mit anderen Künsten Erfahrungen zu machen, denn Anne Katrin wird uns die Bildhauerei mit Speckstein und das Übertragen von Geschriebenem ins Bildliche in zwei Kursen nahe bringen.

Ich wünsche viel Spaß beim Studieren des Programms und hoffe, dass die Mischung von anspruchsvollem Training und lebendigem, spielerischem Lernen dich anspricht und etwas für dich dabei ist.

Sonja Blank





## DOZENTINNEN UND DOZENTEN

**ANNE KATRIN ALBRECHT** Kunsttherapeutin, Textilgestalterin und Lehrerin für Taijiquan in Warsleben.

**SONJA BLANK** Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan und Qigong in Hessen und überregional, Leiterin der Sommerakademie.

**JULIA BAUER** Ausbilderin für Wutao in Frankreich, Deutschland und Belgien und Referentin im deutschsprachigen Raum für Singender Atem (Breath Art). <http://wutao.fr>

**ANGELA COOPER** MBA [www.qi.at](http://www.qi.at), zertifizierte IQTÖ-Qigong-Ausbilderin, Dipl. Tanz-Pädagogin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. TCM-Energetikerin, Dipl. Kinesiologin, Leiterin der Qigong Akademie Cooper. [www.qigong-akademie.at](http://www.qigong-akademie.at)

**BING-LUO EICHHORN** ist Nachfolgerin in der 22. Generation des daoistischen Huichungong und erste sowie derzeit einzige Meisterschülerin von Frau Mok Zhuangming aus Singapur. Sie ist zertifizierte Lehrerin des Medizinisches Qigong (Neiyanggong) der Qigong-Klinik Beidaihe VR China und Autorin. [www.taiji-dao.de](http://www.taiji-dao.de)

**RAYMOND HACKLAND** kommt aus Schottland. Er hat die meiste Zeit seines Lebens mit Musik zu tun gehabt, viele Jahre als professioneller Musiker und mehrere Jahre als Qi Gong- und Tai Chi-Praktizierender verbracht.

**BOB LOWEY** Gründer u. Ausbilder der 7 Stars School of Taijiquan, Schüler in 15th Generation des Großmeisters You Xuande, Wudangshan Academy, Initiator und Mitorganisator der größten jährlichen Tai Chi Veranstaltung in Europa (Tai Chi Caledonia), Mitglied des Exekutivausschusses der Tai Chi Union for Great Britain. [www.qigongtauk.net](http://www.qigongtauk.net)

**NATALIE MACKEL** Physiotherapeutin, zertifizierte Qigong- und Rückenschullehrerin, Dozentin und Veranstalterin von Kongressen, Wanderungen und Seminaren für Frauen. Lebt in Berlin. [www.nataliemackel.de](http://www.nataliemackel.de)

**MARTIN NEUMANN** Musiker und Lehrer für Ma Tsun Kuen Taijiquan und Qigong im DAOzentrum Berlin. <https://daozentrum.berlin>

**CHRISTIAN SPRUNER VON MERTZ** 13. Generation Zhaobao-Taijiquan nach Meister Ma Yaoxian. Ausbilder für Taiji und Qigong. Gründer und Schulleiter der SANBAO-Schule für Taiji und Qigong in Hamburg. Durchführung und Organisation von Fortbildungs-Reisen in die VR China. Mehrere 1. und 2. Plätze auf nationalen und internationalen Taiji-Turnieren. [www.christian-spruner.de](http://www.christian-spruner.de)

**HUAXIANG SU** aus Guangzhou, China, ständiges Vorstandsmitglied der Taijiquan & Wushu Research Association Guangzhou. Er unterrichtet Chen- und Yangstil-Taijiquan, Liuhe bafa und ist eine Koryphäe in Tuishou sowie in Taiji-Anwendungen. [www.shx-taiji.com/about.html](http://www.shx-taiji.com/about.html)

**BIRTE TIMMSEN** Lehrerin für Taijiquan und Qigong. 16. Generation der Wudang Xuanwu Pai-Tradition. Meisterschülerin von Meister Tian Liyang. <https://wudang-pai.de>

**EPI VAN DE POL** Homöopath, Heilpraktiker, Dozent für Taijiquan in Hilversum, NL, Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan und Qigong Federation of Europe). [www.epivandepolworkshops.com](http://www.epivandepolworkshops.com)

## DAS KURSANGEBOT

Die Sommerakademie bietet für Einsteiger die Möglichkeit, sich mit der Vielfalt des Taijiquan und Qigong vertraut zu machen. Unterrichtende finden hier ein umfangreiches Spektrum an Fortbildungsmöglichkeiten. Die Kurse sind wie folgt gekennzeichnet:

**A** geeignet für Einsteiger mit wenig oder keiner Taiji- oder Qigong-Erfahrung  
**F** geeignet für Fortgeschrittene

**KURSE – 1. WOCH**

**14. – 20. JULI 2025**

### 1-01 DIE STEHENDEN ÜBUNGEN DES HUICHUNGONG

**A+F**

Der Ursprung des Huichungong liegt in den daoistischen Übungen, deren Geschichte auf über 2000 Jahre zurückgeht. Vor 800 Jahren ist diese gesundheitspflegende und verjüngende Methode aus der authentischen Huashan-Schule (Huashan Berg in Mittelchina) entstanden.

Huichungong zeichnet sich durch die Pflege und Kultivierung des unteren Dantians aus, dabei werden die Funktionen der Hormondrüsen wie z. B. der Geschlechtsdrüsen und der Nebennierenrinde durch spezielle Übungen angeregt, um die Essenz (Jin) zu stärken.

Eine weitere Besonderheit von Huichungong liegt in den intensiven rollenden Bewegungen der Schultern, der Bewegung der Wirbelsäule in allen möglichen Richtungen, dem Pressen der Oberschenkel sowie der Anregung des unteren Dantians. Gleichzeitig spielt die Aufmerksamkeitslenkung bzw. positive Erinnerung an die Jugend eine zentrale Rolle.

Inhalt des Kurses ist die 2. Stufe der Stehenden Methode mit drei Regulationsübungen (Bewegung, Atmung, Aufmerksamkeit), den sechs Kernübungen und den drei Abschlussübungen um Essenz, Qi und Shen zu nähren.



Dozentin: Bing-Luo Eichhorn

7 x 2 Stunden

09.00-11.30 Uhr

## 1-02 SPEZIELLE WIRBELSÄULENÜBUNGEN AUS DEM NEIYANGGONG

A+F

Diese Übungen stammen aus dem System des Neiyanggong und erhielten in den 1990er Jahren wegen ihrer Wirksamkeit eine besondere Auszeichnung des Gesundheitsministeriums in China. Teil 1 der Methode beinhaltet 10 Übungen zur ganzheitlichen Regulation und der 2. Teil mit 12 Übungen besteht aus lokalen Übungen.

Dozentin: Bing-Luo Eichhorn

7 x 1 Stunde

12.00-13.00 Uhr

## 1-03 DIE 6 YIN-STÄRKENDEN ÜBUNGEN AUS DEM INNEN NÄHRENDEN QIGONG

A+F

Das Innen nährende Qigong (Nei yang gong) entstand vor ca. 400 Jahren in der Ming Dynastie. Über 6 Generationen wurden die Übungen nur an jeweils einen Vertreter im Rahmen der Familientradition mündlich überliefert. Erst in den 1930er Jahren systematisierte Dr. Liu Guizhen diese Übungen, legte sie erstmals schriftlich nieder und wandte sie therapeutisch an. In Beidaihe gründete Dr. Liu Guizhen 1956 die erste und einzige Qigong-Klinik der VR China. Dort wurde zum ersten Mal und über einen langen Zeitraum Qigong systematisch klinisch angewendet.

Die sechs Yin stärkenden Übungen gehören zum medizinischen Qigong. Inhalt dieses Kurses ist die „Methode zur Wandlung von Sehnen und Knochen und zur Führung von Qi“ bestehend aus 6 Yin-stärkenden Übungen mit sanfter Atmung: Einatmen – Ausatmen – Atemstopp.

Dozentin: Bing-Luo Eichhorn

5 x 1 Stunden

15.00-16.00 Uhr

## 1-04 LIUHE BAFATEIL 1

A+F



Liuhe Bafa wurde von dem daoistischen Altmeister Chen Fu in der Song-Dynastie (960-1279 n. Ch.) entwickelt. Es verbindet viele Vorzüge des Qigong und verschiedener innerer Kampfkünste wie Taijiquan, Bagua Zhang und Xingyi Quan. Es werden nicht nur die Muskeln, Bänder und Knochen, sondern auch die inneren Organe trainiert. Alle Bewegungen sind gekennzeichnet durch Eleganz, Leichtigkeit sowie Stabilität und werden fließend, aber ru-

hig durchgeführt.

Die Form besteht aus zwei Teilen zu je 30 Sequenzen. Der in diesem Kurs unterrichtete erste Teil ist sehr gut für Einsteiger geeignet.

Dozent: Huaxiang Su

7 x 1 Stunden

09.00-10.00 Uhr

**1-05 LIUHE BAFU TEIL****2 F**

In diesem Kurs wird der 2. Teil der Liuhe bafa Form unterrichtet.

Dozent: Huaxiang Su

**7 x 1 Stunde**

**10.30-11.30 Uhr**

**1-06 CHEN-STIL HANDFORM UND ANWENDUNGEN****A+F**

Die Bewegungen des Chen-Stils sind bekannt für ihre spiralförmigen Drehungen und den Wechsel von dynamischen, kraftvollen und ruhigen, sanften Bewegungen. In diesem Kurs wird Herr Su die von ihm entwickelte 28er Handform unterrichten.

Da das Chen-Taijiquan Ursprung für die Entstehung weiterer bekannter Richtungen wie Yang-Stil, Sun- und Wu-Stil ist, hilft das Verständnis seiner Bewegungsprinzipien dabei, den Kern jeder Taiji-Bewegung besser zu begreifen. Das wird besonders anschaulich durch die Demonstration und das Ausprobieren der entsprechenden Anwendungen.

In diesem Kurs können Einsteiger und Fortgeschrittene mitmachen. Der Unterricht orientiert sich an dem Übungslevel der Teilnehmenden.

Dozent: Huaxiang Su

**7 x 1 Stunde**

**12.00-13.00 Uhr**

**1-07 WUDANG QIGONG****A+F**

Wudang-Qigong ist eine traditionelle Qigong-Form der Daoistischen Schule. Durch Entspannung, Atmung, Konzentration und natürlich fließende Bewegungen schult und reguliert es den Geist und das Qi, das die Organe nährt und den Körper vor schädigenden äußeren Einflüssen schützt. Bei regelmäßiger Übung spürt man schnell die Wirkungen des Wudang-Qigong: körperliche Vitalität, geistige Klarheit eine angenehme innere Wärme und Ausgeglichenheit.

Dozent: Huaxiang Su

**5 x 1 Stunde**

**15.00-16.00 Uhr**

**1-08 CHEN-STIL SCHWERT****A+F**

Die komplette Form umfasst 57 Bewegungen. Dazu gehören 13 Basistechniken wie z.B. drehen, wickeln, heranziehen, hängen, wegfegen, schaben, spalten, heben, punktieren, stechen, schlagen, ziehen, wischen. Beim Üben jeder einzelnen Bewegung soll man einen ruhigen und ausgeglichenen Gemütszustand bewahren, mit jeder Handlung verschmelzen und deren jeweils besonderen Charakter auch im Geist mittragen und verinnerlichen. Erst wenn die Verbindung von Leichtigkeit (oben) und Festigkeit/ Verwurzelung (unten) erreicht ist, kann die Schwerttechnik an Effektivität gewinnen. Dazu braucht es beständiges, fortwährendes selbstständiges Üben. Dann erhält das Chen-Taiji-Schwert seine besondere Charakteristik mit seiner spiralförmigen Dynamik, den weichen und harten Bewegungen, die einander ergänzen und all den anderen Aspekten, die es so einzigartig machen.

Dozent: Huaxiang Su

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**

## 1-09 MEDITATION

A+F



Diese morgendliche Meditation ist ein guter Start in den Tag. Wir meditieren im Sitzen entweder auf einem Sitzkissen oder einem Stuhl. Wir beginnen damit, den Atem zu beobachten und ihm Raum zu geben. Danach lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Körper, die Sinne, die vorhandenen Emotionen und das Herz. Du wirst begleitet, in einem Raum von Zuwendung zu dir selbst und Stille zu verweilen.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 45 Minuten

07.00-07.45 Uhr

## 1-10 LOOSENING EXERCISES

A+F

Meister Huang Xing Xian entwickelte die fünf Loosening-Übungen in erster Linie, um den Körper zu entspannen, zu lockern und den Geist in einen ruhigen, zentrierten Zustand zu bringen. Sie werden in einem langsamen fließenden Rhythmus ausgeführt und helfen eine Verbindung mit dem Boden aufzubauen. In den fünf Loosening sind Grundlagen des Taijiquan enthalten. Neue natürliche Bewegungsmuster werden aufgespürt und gestärkt. Das führt zur Entlastung des gesamten Körpers und zu einem angenehmen Körpergefühl. Mit der zunehmenden elastischen Kraft stabilisiert sich die Haltung, Koordination und Ausgeglichenheit. Körper und Geist arbeiten als Team zusammen. Deshalb eignen sich die fünf Loosening hervorragend dazu, den Herausforderungen im Alltag positiv und entspannt zu begegnen. Ergänzt wird dieser Kurs mit Spiralübungen, sogenannten Ballübungen, die manchmal an die Teetassenübungen oder an das Teller-Qigong erinnern. Damit lernst du die Rotationsbewegung der Hüfte besser verstehen und kannst erforschen, wie die Bewegung deiner Arme von der Hüfte initiiert wird.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 1 Stunde

09.00-10.00 Uhr

## 1-11 ZHAN ZHUANG

A+F

Stehen wie ein Baum, den Ball halten oder Kräftevermehrungsübung sind Benennungen dieser essentiellen Übung, deren Ursprung weit zurückliegt.

Mit dem Praktizieren dieser Stehübung durchlaufen Körper und Atem, Geist und Bewusstsein eine tiefgreifende Regulation. Diese Regulation können wir in allen Qi Gong Methoden und inneren Kampfkünsten wiederfinden. Die Stehübung vereinigt Körper und Geist und macht sie zu einem ausgewogenen Kraftfeld. Zhan Zhuang vermehrt die „3 Schätze“ Jing, Qi und Shen (Essenz, Energie und Geist). Energie, Blut, Sehnen und Knochen werden revitalisiert und das gesamte Energiesystem reorganisiert.

In diesem Kurs schaffen wir die Grundlagen, später diese Übung auch zu Hause praktizieren zu können.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 1 Stunde

10.30-11.30 Uhr



## 1-12 DRÜCK DICH MAL – AKUPRESSUR FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

A+F

Die für den Qi-Fluss bekannten Leitbahnen sind markiert durch sogenannte Akupunkturpunkte, die von Spezialisten für Heilungszwecke stimuliert werden. In diesem Kurs geht es darum wie dieses alte Erfahrungswissen von jedem Interessierten für den Hausgebrauch bei Themen wie Kopf-, Schulter- und Knieschmerzen, aber auch bei Erschöpfung oder zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden kann. Das geht ganz ohne Nadeln nur mit Fingerdruck.

Dozentin: Sonja Blank

7 x 1 Stunde

12.00-13.00 Uhr

## 1-13 QIGONG FÜR DIE AUGEN

A+F

Qigong für die Augen ermöglicht gezielt Sehschwächen und Ermüdungen der Augen zu lindern oder möglicherweise zu beseitigen. Auch als Prophylaxe sind solche Übungen geeignet. Gezielt ist hier natürlich im Sinne der chinesischen Medizin zu verstehen. Sehschwächen sind ein Mangel an grundlegendem Qi, also ein Mangel an Vitalität bzw. Lebenskraft.

Grundlage für alle Augenübungen ist die Basisübung des Stillen Qigong, in der ein Zustand von losgelöst sein angestrebt wird.

Dozentin: Sonja Blank

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

## ABENDVERANSTALTUNGEN s. S. 24

21. – 27. JULI 2025

## 2-01 DA LU – XIAO LU

A+F



Dalu und Xiaolu (gesprochen Dalü und Chiaolü) bedeutet großer und kleiner Kreis. Es handelt sich um zwei Tuishou-Muster, die mit Schritten verbunden sind. Ein Angriff besteht aus drei aufeinander folgenden Bewegungen, denen der Partner folgt, um sie zu neutralisieren. Fähigkeiten, die man im Tuishou bereits erworben hat, werden hier fließend angewendet. Es kommen die aus den meisten Taiji-Formen bekannten Angriffs- und Verteidigungstechniken vor. Als

Angriffstechniken sind das: Push, Ellbogenstoß, Schulterstoß, den Tiger Reiten, Faustschlag, scheinbares Schließen und hoher Schlag aufs Pferd. Als Verteidigungstechniken kommen Pflücken, Zurückrollen, Hände heben, den Tiger umarmen und schöne Dame am Webstuhl zum Einsatz.

Dozent: Epi van de Pol

7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

## 2-02 STEHENDE SÄULE UND TAIJI-BALL

A+F

Stehende Säule ist eine Basisübung. In diesem Kurs richten wir die Aufmerksamkeit auf Entspannung, innere Bewegung, auf Kreise, die Atemdruckverteilung, das Gleichgewicht, die Verbindung und das Leerwerden. Dazu gibt es Partnerübungen, um die innere Verbindung besser zu verstehen und Atemübungen in alle Richtungen, um das Gleichgewicht so ruhig wie möglich zu machen. Ruhe im Körper und Stille im Geist sind das Resultat dieser Körper orientierten Meditation im Hier und Jetzt.

Taiji-Ball ist eine bewegende Form der stehenden Säule. Ziel ist es, von unten initiiert durch Sinken eine Drehung der Hüfte zu erreichen, wodurch auch die Schultern und Hände in Bewegung gesetzt werden. Der Körper bewegt sich als eine Einheit durch Ziehen und Drücken. Im Taiji-Ball suchen wir die Ruhe in der Bewegung, in der stehenden Säule die Bewegung in der Ruhe.

Dozent: Epi van de Pol

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## 2-03 SINGLE POSTURE PRACTISE

A+F

Nach eigener Wahl übst du einen Übergang von einer Haltung deiner Taiji-Handform in die nächste. Dieser Übergang wird dann für die Zeit, die wir zusammen haben, geübt. Beleuchtet wird hierbei sowohl die anatomische Seite von diesem Bewegungsübergang als auch die innere, energetische, die geistige und die praktische, kämpferische Seite.

Es gibt an die 30 Methoden, diesen Übergang zu üben und zu verstehen. Es hört sich

vielleicht langweilig an, nur eine Bewegung die ganze Woche zu üben. Aber eine Woche reicht gar nicht, um all die Möglichkeiten zu entdecken und sein eigenes zu finden. Du kommst in Kontakt mit der alten, chinesischen Methode zu lernen (nur eine Bewegung) in einer westlichen Fassung (viel Information).

Dozent: Epi van de Pol

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**

## 2-04 SPAZIERSTOCK

**A+F**

Diese Form wurde in den 1930er Jahren in Shanghai entwickelt und fand durch den chinesisch-japanischen Krieg über Kuomintang-Flüchtlinge ihren Weg nach Taiwan. Sie umfasst Aktionen der Speer-, Schwert-, Säbel- und Stabbewegungen und ist eine reizvolle Form zum Üben auch für Anfänger.

Bitte bringe einen Gehstock mit Hakenende mit. Aufrechtstehend sollte er dir bis zur Taille reichen. Ein Ende sollte abgerundet sein oder einen Haken haben, der zum Fangen und Werfen und zum Schlagen von Druckpunkten verwendet werden kann.



Dozent: Bob Lowey

**7 x 2 Stunden**

**09.00-11.00 Uhr**

## 2-05 MIT TIEREN SPIELEN

**A+F**

In diesem Kurs werden wir uns mit einigen mehr ethnischen und esoterischen Tier-Qigongformen beschäftigen, mit dem Ziel, sie so zu erlernen und zu eigen zu machen, dass sie dann alleine in eigener Zeit nach dem Kurs praktiziert werden können.

Der Kurs beinhaltet als Warm Up eine Fünf Tiere Form, die auf Taijiquan-Bewegungen basiert. Außerdem werden wir uns mit dem mongolischen Qigong-System der Fünf Tiere, und natürlich auch mit dem in Wudang tradierten System der Fünf Tiere beschäftigen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Dozent: Bob Lowey

**7 x 1 Stunde**

**11.30-12.30 Uhr**

## 2-06 WAS IST DEIN ELEMENT?

A+F

Es wird geschätzt, dass es weltweit über 3000 Stile und Varianten des Qigong gibt. Darüber hinaus gibt es 56 gängige Qigong-Formen und etwa 75 frühe Formen, die in der chinesischen Qigong-Literatur zu finden sind und sich auf buddhistische, daoistische und konfuzianistische Praktiken sowie auf Kampfkünste, ethnische Stile und medizinisches Qigong beziehen.

Der 5-Elemente-Qigong-Stil ist mit der traditionellen chinesischen Medizin und Kultur verwoben. Im Laufe der Woche werden wir einige der 5-Elemente-Qigong-Formen und ihre Wirkung auf die tägliche Gesundheitserhaltung bei regelmäßigem Üben erforschen und vergleichen.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Dozent: Bob Lowey

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

## 2-07 FÜNF SCHRITTE, SECHS BEWEGUNGEN – WŨ XÍNG LIÙ HÉ GŌNG DIE RUHE IN DER BEWEGUNG FINDEN

A+F



Dieses Taijiquan Basissystem hat seinen Ursprung in den Wudang-Bergen Chinas und gehört zu den von daoistischen Mönchen entwickelten elementaren Bewegungen, die allen Taijiquan-Formen zugrunde liegen.

Wir werden uns mit der Bewegung „Weide und Pappel umgekehrt in die Erde stecken“ beschäftigen. Der Fokus liegt dabei auf dem Funktionskreis Niere. Auf raumgreifende Weise wird vorne mit hinten verbunden. Energetisch harmonisieren

Herzfeuer und Nierenwasser.

In Kombination mit den 5 Schritttechniken und den 5 Richtungen (vorwärts, rückwärts, nach links und rechts, in der Mitte ruhen) entwickelt sich eine anspruchsvolle Sequenz, die als idealer Einstieg in das System des daoistischen Taijiquan geeignet ist, aber auch Praktizierenden jeder Stilrichtung einen Zuwachs an Qualität bringt.

Dozentin: Birte Timmsen

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr



**2-08 FÜHL-AUFMERKSAMKEIT IM TUI SHOU****A+F**

Wenn wir in Interaktion treten, geht es darum, wahrzunehmen, was wirklich ist. Je bewusster wir uns der tatsächlich vorhandenen Situation sind, desto adäquater können wir mit ihr umgehen. Was denken und fühlen wir? Nehmen wir den Raum, die Bewegung und die Ruhe wahr – bei uns selbst und beim Gegenüber? Wenn wir alles wahrhaftig durchdringen, stärken wir unsere Lebenskraft, machen sie nutzbar und unser Taijiquan wird lebendig.

In spielerischen Partnerübungen üben wir, die Wahrnehmung zu verfeinern, das Yi (Intention) zu entwickeln und experimentieren auch mit den Qualitäten der 5 Wandlungsphasen.

Dozentin: Birte Timmsen

**5 x 1,5 Stunden****14.30-16.00 Uhr****2-09 WUDANG XINGJIAN – DAS DYNAMISCHE SCHWERT****A+F**

Diese traditionelle Schwertform besteht aus 33 Bewegungen, in denen eine Einheit zwischen Himmel, Erde und Mensch geschaffen wird. Sie ist sehr dynamisch, weich und kraftvoll, zentrierend und raumgreifend.

Die Bewegungen gleichen einem Drachen, der ins Wasser gleitet, einem Tiger, der durch die Berge streift und dem Wind, der das Herbstlaub aufwirbelt. Das Schwert ist wendig, allgegenwärtig und eins mit dem Körper. Geist und Qi sind eins, Qi und Kraft (Li) sind eins. Wenn wir diese Prinzipien verstehen, sind wir dann dem Dao nicht nahe?

Einsteiger\*innen lernen die Form von Beginn an, Fortgeschrittene wiederholen sie und lernen weiter.

Dozentin: Birte Timmsen

**5 x 1,5 Stunden****16.30-18.00 Uhr****2-10 DAOISMUS UND DER MENSCHLICHE KÖRPER****A+F**

In der daoistischen inneren Alchemie stellt der menschliche Körper einen Mikrokosmos dar, eine innere Landschaft, verbunden mit dem Universum: mit Sonne, Mond und Sternen, der Pflanzen- und Tierwelt, bewohnt von himmlischen und irdischen Lebensgeistern.

Daoistische Gelehrte haben energetische Vorgänge, wie den kleinen himmlischen Energiekreislauf anhand der Mondphasen illustriert, Organe mit mythischen Tieren assoziiert und Prozesse der inneren Alchemie anschaulich gemacht.

Wir schauen uns die „Karte zur Kultivierung der Vollkommenheit“ (Xiuzhen tu) und die „Karte der inneren Landschaft“ (Neijing tu) an, um daraus bereichernde Erkenntnisse für unsere Sicht auf die Innenwelten zu schöpfen.

Dozentin: Birte Timmsen

**Vortrag am Mittwoch Abend****19.30-20.30 Uhr**

## 2-11 SHAN SHUI GONG 山水功

A+F



Shān Shuǐ (Berg und Wasser) ist eine Gattung der klassischen Chinesischen Malerei. Sie stellt die Harmonie und den Zusammenklang der Natur dar: Ein Berg von Wolken umschwebt, ein Wasserfall, der in einen See stürzt und aus dem Nebel aufsteigt. Und vielleicht ein kleiner Mensch, dies betrachtend, in sich aufnehmend.

In einer kleinen und sehr intensiven Tàijí Qìgōng (太极气功) Übung tauchen wir ein in das innere Berg- und Wasser-Spiel, erleben den Wandel des herabfließenden Wasserfalls (Inneres Sinken: Sōng 松), zum Auftrieb des Wassers oder dem Aufsteigen des Nebels (substanzloses Öffnen: Kāi 開) wie auch das Auflösen der Wolken (Leere: Kòng 空). Diese Qualitäten bringen wir dann aus der Soloübung in die Partnerarbeit und erforschen so den Bezug zu den Grundprinzipien des Taijiquan.

Dozent: Martin Neumann

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

## 2-12 TAI CHI TSAO

A+F

Die sechs Übungen der Tai Chi Tsao sind die Basisübungen des Ma Tsun Kuen Stils. In diesem stiloffenen Kurs wird es anhand dieser Übungen um die Entwicklung der Taiji-Qualitäten (Ausrichtung und Sinken, Unterscheiden und Zusammenspiel von Yin und Yang, Bewegen aus der Mitte heraus, Elastizität der Bewegung) und der Vorstellungskraft (Yì 意) gehen. In Partnerübungen hinterfragen wir die Wirksamkeit dieser „Inneren Arbeit“ in den Tsao für die Kampfkunst. Dabei lassen sich grundlegende Voraussetzungen für die mühelose Kraft erfahren und üben.

Dozent: Martin Neumann

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

## 2-13 FREIHEIT UND VERBINDUNG IM TUI SHOU FINDEN UND WAHREN

A+F

Freiheit und Verbundenheit sind grundlegende menschliche Bedürfnisse. Im Kontext von Tui Shou bedeuten sie, sich frei bewegen und handeln zu können, ohne dabei eingeschränkt zu sein. Gleichzeitig geht es darum, in Verbindung zu bleiben – mit uns selbst, unserem Gegenüber und der Umgebung. Beide Bedürfnisse lassen sich in ihrer Umsetzung auch als Ausdruck von Yin und Yang begreifen: Sie ergänzen und bedingen einander, sodass es möglich ist, sowohl frei als auch verbunden zu sein.

Wir werden diese beiden Qualitäten und ihr Zusammenspiel in Partnerübungen erforschen und schrittweise ins freie Tui Shou übertragen.

Der Workshop ermöglicht in seiner elementaren Betrachtung gleichermaßen einen Einstieg in das Tui Shou wie auch eine Vertiefung für fortgeschrittene Übende.

Dozent: Martin Neumann

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

**2-14 NIEREN-QIGONG: LEBENS-KRAFT TANKEN!****A+F**

Erschöpfung, Rückenschmerzen, Ängste – aus TCM-Sicht sind das Zeichen eines schwachen Wasser-Elements. Ein starkes Wasser-Element steht hingegen für reichlich Energie und Kraft, einen beweglichen gesunden Rücken und Urvertrauen!

Im Seminar erlernst du eine Qigong-Form fürs Wasser-Element.

Damit harmonisierst du den Nieren- und Blasen-Meridian, wichtige Akupressur-Punkte sowie Yin und Yang. So tankst du frische Energie und stärkst deine Lebenskraft.



Dozentin: Angela Cooper

**7 x 2 Stunden****09.00-11.00 Uhr****2-15 DIE 18 HARMONISCHEN FIGUREN****A+F**

In diesem Seminar erlernst du die Qigong-Form „Die 18 harmonischen Figuren“. Im Mittelpunkt steht dabei der Yin-Yang-Ausgleich. Laut TCM bist du gesund, wenn Yin und Yang in Harmonie sind. So kann Qi, deine Lebensenergie, frei fließen: Lebensfreude, Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung und frische Energie sind laut TCM die Folge.

Dozentin: Angela Cooper

**7 x 1 Stunde****11.30-12.30 Uhr****2-16 QI-TANGO****A+F**

In diesem Kurs werden Grundelemente des Tangos vermittelt. Wir wärmen uns mit Qigong auf, um unsere innere Achse zu stärken. Das Gefühl für die eigene Mitte unterstützt uns dabei, beim Tanzen auch eine gemeinsame Achse zu finden. Es wird allein, zu zweit und mit verschiedenen Rollen getanzt. Wie bei der Partnerform des Taijiquan braucht es auch im Tango eine gute Einstimmung aufeinander. Das Thema „Aus der Mitte führen und folgen“ ist der Schwerpunkt. Lehrende können hier einen erprobten spielerischen Ansatz zur Körper- und Raumwahrnehmung und zu Stabilität und Balance kennenlernen. Alles natürlich mit Musik.

Dozentinnen: Angela Cooper und Sonja Blank

**5 x 1,5 Stunden****14.30-16.00 Uhr**

## 2-17 DIE 6 HEILENDEN LAUTE

A+F



In diesem Workshop werden wir Frequenzen, Klänge, Schwingungen und Musik erforschen, wie sie mit unserer Umgebung interagieren und unsere eigenen Energien und unsere allgemeine Gesundheit beeinflussen.

Es wird unter anderem darum gehen, sich bewusster zu machen, wie Musik unser gesamtes Wohlbefinden beeinflusst und zu erforschen, wie Klänge, die wir durch Stimme und Atem erzeugen, zur Verbesserung unserer allgemeinen Gesundheit und unseres Wohlbefindens

genutzt werden können.

Dozent: Raymond Hackland

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

## 2-18 REGENBOGENFÄCHER

F



Die Regenbogenfächerform mit 32 Bildern (Bewegungssequenzen) ist eine traditionelle sanfte Wushu-Waffenform, die sich durch ihre Ästhetik und Anmut auszeichnet. Diese Taiji Fächerform wurde von der Taijiquan Research Association in Guangzhou unter Leitung von Frau Jian geschaffen und integriert grundlegende Elemente des Taijiquan. Für diesen Vertiefungskurs solltest du die Form gelernt und auch ein bißchen geübt haben.

Dozentin: Sonja Blank

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

ABENDVERANSTALTUNGEN s. S. 24



**28. JULI – 03. AUGUST 2025****3-01 SCHWERT-PRINZIPIEN****A+F**

In den Übungen dieses Kurses geht es darum, sich vom Balancepunkt des Schwertes aus zu bewegen, die Aufmerksamkeit auf die Spitze des Schwertes auszudehnen, die eigene Verwurzelung mit dem Schwert zu verbinden und das Schwert vom Körperzentrum aus zu bewegen.

Auf den Schwertübungen aufbauend wird eine kurze Schwert-Partnerform (6 Sequenzen) geübt als eine Fortsetzung und Vertiefung des Erlernten und als Vorbereitung auf das freie Schwert-Spiel. Wir üben langsam und nur Basishiebe und -abwehr. Für die Partnerübungen brauchst du ein Schwert (Holz oder Metall) idealer Weise mit einem Balancepunkt von ca. 10 cm oberhalb des Handschutzes.

Um das Schwert noch genauer zu verstehen, werden an einem der Tage unter sehr strengen Sicherheitsregeln mit einem scharfen Schwert auch einige „Testcuttings“ gemacht. Der Weg vom Schwert zum und durch das Objekt hindurch ist wichtig. Die Schnittfläche soll dabei so dünn wie möglich sein. Wer das gern ausprobieren will, bringe bitte 5 bis 10 leere Plastikflaschen von 1,5 bis 2 Liter mit.

Deine Schwertform wird sich dadurch ziemlich verbessern.



Dozent: Epi van de Pol

**7 x 2 Stunden**

**09.00-11.00 Uhr**

**3-02 BOXEN****A+F**

Inneres Boxen ist total interessant und meist mit viel Spaß verbunden. Die Schläge werden leicht gehalten, aber in den Übungen und im freien Spiel ist natürlich etwas Hautkontakt. Zum Schutz benutzen wir Boxhandschuhe. Man darf keine Spannung benutzen, jeder Schlag soll von Struktur und Entspannung geprägt sein und nicht von Muskelkontraktionen. Die Geschwindigkeit, die wir beim inneren Boxen benutzen, ist die der Schwerkraft. Gelehrt werden die fünf Phasen eines total entspannten Fauststoßes: Ausweichen, Boxen, Taktieren, Abstand kontrollieren und den Kraftwinkel verstehen.

Dozent: Epi van de Pol

**7 x 1 Stunde**

**11.30-12.30 Uhr**

### 3-03 EFFORTLESS PUSH

A+F

Es geht darum, ohne Energieverbrauch zu pushen, so, als wenn man einen Push wie in der Partnerarbeit macht, nur mit Luft als Gegenstand. Entspannung, Struktur, Sinken, Geist, Projektion und sich selbst Wahrnehmen sind dabei die Schlüsselwörter.

Ich habe dieses Thema mal eine Woche lang neun Stunden pro Tag unterrichtet und es war überhaupt nicht langweilig.

Dozent: Epi van de Pol

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 3-04 YANGSHENG TAIJI PALM 3

F

Das vom verstorbenen Professor Zhang Guande entwickelte System des Daoyin Yangsheng Gong besteht aus über 40 Formen. Innerhalb dieses Systems gibt es drei exquisite Hand-Formen auch „Yangsheng Taiji Palm“ genannt. Dies ist die dritte Form, die gelehrt wird und sie hat die wenigsten Stellungen, während die anderen beiden recht umfangreich sind. Die Formen sind so konzipiert, dass sie bei kontinuierlichem Üben zu optimaler Gesundheit und Bewegung führen.

Die Palm 3-Form ist für Personen mit etwas Erfahrung geeignet.

Dozent: Bob Lowey

7 x 2 Stunden

9.00-11.00 Uhr

### 3-05 DAOYIN BAOJIAN GONG

A+F

Daoyin Yangsheng Gong ist ein System von Gesundheitsqigongübungen, die von Professor Zhang Guangde (1931-2022) zusammengestellt wurden. Es basiert auf den Theorien der traditionellen chinesischen Medizin, so auf dem Ganzheitskonzept von Yin und Yang, den fünf Wandlungsphase und dem Energiekreislauf durch die Meridiane und zählt zum medizinischen Qigong.

Daoyin Yangsheng Gong ist ein offizieller Bestandteil des chinesischen nationalen Fitnessprogramms. Das chinesische olympische Komitee empfiehlt es seinen Athleten und auch die chinesische Wushu Assoziation beschreibt es als sein erstklassisches Gesundheitssystem.

Das Daoyin baojian Gong umfasst acht Übungen und kann als eine effektive Übungsreihe mit gesundheitserhaltenden Wirkungen für den ganzen Körper angesehen werden.

Dozent: Bob Lowey

7 x 1 Stunden

11.30-12.30 Uhr

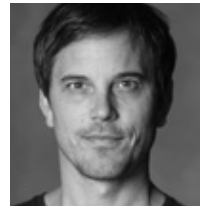
**3-06 EXPLORING YANG****F**

In diesem Workshop werden wir die Taijiquan-Bewegung des Yang-Stils nach Cheng Man Ching erforschen und die optionalen Haltungen für die Qualität des Standes und der Bewegung, die Mechanik in der Anwendung und die Relevanz der Bewegungen für Pushing Hands ausprobieren. Der Kurs ist für diejenigen, die etwas Erfahrung mit Taijiquan haben.

Dozent: Bob Lowey

**5 x 1,5 Stunden****14.30-16.00 Uhr****3-07 ZHAOBAO TAIJIQUAN****A+F**

Zhaobao-Taiji (gespr. Djaubau) ist ein hierzulande noch wenig bekannter Taiji-Stil. Er zeichnet sich durch seine ganz besondere Geschmeidigkeit, Flexibilität und Leichtigkeit aus. In der Regel wird er nicht ganz so langsam wie andere Taiji-Stile geübt. Der Anfänger kann sich schnell in die organischen Bewegungen einfühlen und bekommt somit einen einfachen Zugang zu dieser Kunst. Erlernt wird eine sehr kurze Form des Zhaobao-Stils mit 10 Sequenzen aus ruhig-fließenden, runden und spiralförmigen Bewegungen. Diese Mini-Form kommt mit sehr wenig Platz aus und kann auch im Wohnzimmer geübt werden.



Dozent: Christian Spruner von Mertz

**7 x 2 Stunden****09.00-11.00 Uhr****3-08 ÜBUNGEN ZUR TRANSFORMATION DER BÄNDER, FASZIEN UND GELENKE****A+F**

Du bist auf der Suche nach einem Dehnungs-Set, welches Dich optimal auf Deine Taiji-Form vorbereitet? Dann bist Du in diesem Kurs richtig. Das Öffnungs-Set, das wir in diesem Kurs lernen, dient im besonderen Maße dazu, den Körper mit seinen Faszien, Bändern, Sehnen und Gelenken zu öffnen und zu dehnen. Es ist dafür konzipiert, den Körper so zu trainieren, dass er in die Lage versetzt wird, die anspruchsvollen Taiji-Bewegungen besser auszuführen.

Das Öffnungs-Set fordert uns auf, aus unserer „Komfort-Zone“ herauszukommen und die eigenen Grenzen zu erweitern. Die Übungen straffen unser Gewebe und führen es in eine maximale Längung. Charakteristisch für diese Art der Dehnung ist, dass wir uns in extreme Spannungszustände begeben, in denen wir aber auch maximal entspannen und loslassen wollen. Spannung und Entspannung ist kein Widerspruch. Wie das genau gemeint ist, wird in diesem Kurs intensiv am eigenen Leib erforscht und studiert.

Dozent: Christian Spruner von Mertz

**7 x 1 Stunde****11.30-12.30 Uhr**

### 3-09 ÜBUNGEN ZUM ERDEN UND STABILISIEREN

A+F

In diesem Kurs wollen wir uns intensiv mit Übungen beschäftigen, die dazu dienen, uns zu erden. Der Prozess der Erdung, der im Taijiquan eine wesentliche Rolle spielt, kann durch diese Praxis intensiviert werden. Im ersten Teil werden wir uns dafür mit einem Steh-Set beschäftigen, welches wir allein üben können. Mit unserem „Yi“ (Geistige Wahrnehmung) wollen wir lernen, unnötige Anspannungen zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren. Durch regelmäßiges Stehen nach dieser „Nei-Gong“ (Innere Arbeit) -Methode entwickelt der Körper eine sehr entspannte, aber auch sehr aufrechte, stabile und durchlässige Struktur.

Im zweiten Teil werden wir uns gemeinsam mit einem Partner erden. Durch die Partnerübungen kann man lernen, die Kraft des Partners zu erspüren und den Druck, den er auf uns ausübt, durch die eigene Struktur in den Boden zu leiten. Neben der eigenen Sensitivität und Beweglichkeit kann man mit Hilfe der Partnerübungen seine Standfestigkeit und damit sein Taijiquan enorm verbessern.

Dozent: Christian Spruner von Mertz

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

### 3-10 WUTAO BASICS, DIE SEELE DES KÖRPERS ERWECKEN

A+F



Dieser Kurs ist eine Einführung in Wutao, eine zeitgenössische, evolutionäre Körperkunst, die im Jahr 2000 von dem französischen Paar Imanou Risselard und Pol Charoy entwickelt wurde. Der Name Wutao setzt sich aus zwei Ideogrammen zusammen: Wu, das für Tanz oder Erwachen steht, und Tao, das man mit Weg übersetzen könnte.

Von der Befreiung des Beckens bis zur Begegnung mit der Wutao-Welle. Von der Entfaltung der inneren, fließenden Bewegungen der Gewebe bis hin zur spiralförmigen und kalligraphischen Geste in den Raum werdet ihr (wieder) lernen zu spüren und euch auf andere Weise zu bewegen und bewegen zu lassen. Getragen vom Gefühl der Geste und der Kraft ihrer Abstützungsflächen, von der (Neu-)Verbindung zu den Wurzeln des Himmels und der Erde, zum Mysterium des Lebens und allem Lebendigen ... erwacht die Seele des Körpers.

Die Kunst des Wutao besteht aus 12 Grundbewegungen und ihren 12 Wellenerweckungen. Die Übungspraxis ist für jede\*n zugänglich.

Dozentin: Julia Bauer

7 x 2 Stunden

09.00-11.00 Uhr

### 3-11 DER SINGENDE ATEM

A+F

Der singende Atem und die Wutao-Welle entfalten und harmonisieren sich gemeinsam. Die Kunst des Singenden Atems ermöglicht es mir besonders, den Atem zu erfahren, der durch mich pulsiert und zirkuliert, der mich in die Gegenwärtigkeit des Augenblicks führt und zugleich mit der Ewigkeit verbindet. Von subtilster bis in kraftvollste Weise belebt er mich, berauscht mich, lässt mich tanzen, beglückt mich, reißt mich mit in seinen Groove, seinen Rhythmus, bis er mich in eine tiefe Stille führt.



Der Atem lässt sich gemeinsam zelebrieren, im Kreis. Er ist unser Lebenshauch, den wir mit allem Lebendigen teilen, über alle Zeiten hinaus. Ich kann ihn befreien, ihn mir zu eigen machen, auf ihm surfen, mich von ihm tragen lassen, seiner Stille lauschen und so das Atmen neu erlernen, diesem Zyklus, der mich in jedem Augenblick begleitet, neues Leben einhauchen.

So werden wir auf spielerische und leichte Weise durch 10 rhythmische Motive grooven. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

Dozentin: Julia Bauer

**7 x 1 Stunde**      **11.30-12.30 Uhr**

### 3-12 WUTAO BODEN

**A+F**

Was wäre, wenn wir eine Welle wären? Eine, die sich von unserer Zeugung bis heute verdichtet hat. Wenn wir uns auf den Boden legen, frei von jeglicher Absicht, können wir uns wieder mit dieser anfänglichen und ursprünglichen Bewegung verbinden, bis wir sie nach und nach stilisieren, ausdehnen und kalligraphieren.

In diesem Kurs werden wir mit dem Boden auf Tuchfühlung gehen. Der Boden ist ein unerbittlicher Freund, der uns jede noch so kleine Anspannung spüren lässt. Er ist zugleich ein Freund, der uns lehrt, sie zu lösen. Was im Stehen noch „festhielt“, löst sich am Boden. Indem wir ein Gefühl für die Schwerkraft wiederfinden, verbinden wir uns erneut mit unseren Ursprüngen, mit unserer ersten Beziehung zur Welt, unseren ersten reptilienartigen und wellenartigen Bewegungen ... bis hin zu unserem ersten Abstützen, um uns aufzurichten. Über Rollen, Kriechen, Gleiten, Krabbeln ... über Atmen. Wutao Boden bietet uns die Möglichkeit, all diese Etappen unserer Entwicklung noch einmal zu durchlaufen und sie zu „entknittern“.

Dozentin: Julia Bauer

**5 x 1,5 Stunden**

**16.30-18.00 Uhr**

### 3-13 QIGONG FÜR FRAUEN – WAS IST DARAN ANDERS? ASPEKTE, PRAKTISCHE ÜBUNGEN, ÜBERLEGUNGEN

**A+F**

Sowohl im Qigong als auch im Yoga stammen die Formen überwiegend von Männern. Das scheint nicht so, da wir in der westlichen Welt vor allem Frauen als Lehrende erleben.

Qigong für Frauen berücksichtigt nicht nur den weiblichen Energiekörper und die körperlichen Aspekte, sondern auch Themen, die Frauen mehr oder ausschließlich betreffen. Dazu gehören neben der Berücksichtigung der Wechseljahre, Hormone, Projekte, der weibliche Energiekreislauf vor allem Zyklisches, Intuitives, Nährendes, vermehrt Erdverbindendes und eine achtsame sensible ggf. traumasensible Anleitung. Wir widmen uns speziell für Frauen entwickelten Übungen und dem „weiblichen Blick“ auf bekannte Qigong-Formen.



Dozentin: Natalie Mackel

**7 x 2 Stunden**

**09.00-11.00 Uhr**

### 3-14 FEMININ SCHAMANISCHES QIGONG – WEITEND, NÄHREND, VERBINDEND

A+F

Im Workshop wird der ganze Prozess des In-Kontakt-Tretens bewusst erlebt und all den Die Ursprünge von Qigong liegen in schamanischen Ritualen und Wertschätzungen für die Erde, den Himmel, den Ahnen und dem Leben an und für sich. In den Beobachtungen der Natur erkannte man, dass alles von Energie durchdrungen ist und diese Energie auf Leben ausgerichtet ist. Energie kann eine Ausrichtung gegeben werden und sie kann geleitet werden. Im schamanisch – femininen Qigong verbinden wir uns – im heutigen Bewusstsein, mit der archaischen, stets zugänglichen Heilenergie des Qigong, machen sie uns nutzbar, richten uns aus und folgen zeitgleich intuitiv unserem innewohnenden Heilwissen. Es gibt uns eine Basis, die heute wichtiger denn je ist.

Dozentin: Natalie Mackel

7 x 1 Stunde

11.30-12.30 Uhr

### 3-15 IN EINEM ACHTSAMEN KONTAKT DIE EIGENEN BRÜSTE NÄHREN

A+F

Ob es die eigenen Kinder sind, die Eltern, berufliche oder soziale Projekte – Frauen pflegen, kümmern, nähren, sorgen ...leider oft über das eigene Maß hinaus. Die Brust ist ein stark mitfühlendes Organ, das Spannungen, Stress, Leid und Belastungen aufnimmt und verarbeitet. Schnell gibt es hier Spannungsgefühle bis hin zu Veränderungen im Gewebe. Andersherum reagiert sie umgehend auf Berührung, Nährendes und zugewandte Fürsorge. Dabei ist ein einfühlsames in Verbindung gehen mit ihr eine wesentliche Voraussetzung, um uns nicht wieder zu übergehen.

Es gibt streichende, klopfende und haltende Formen und wir werden uns ansehen, bei welchen Aspekten mit Abstand gearbeitet werden darf. Beim Blick auf die Meridiane, sehen wir uns auch diejenigen an, die über die Brust verlaufen und werden dazu Überlegungen anstellen.

Dozentin: Natalie Mackel

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 3-16 SCHRIFTSPIELE

A+F



Dieser Kurs ist eine Einladung zum Spiel mit geschriebenen Buchstaben, Schriftzeichen, Zahlen ect. Die Fläche wird spielerisch, aber nicht zufällig mit Zeichen beschrieben, sie wird bewußt gestaltet. Die handgeschriebenen Schrifttexturen können die unterschiedlichsten Gestaltungsmöglichkeiten aufzeigen und Kreativität, Individualität der Handschrift unterstreichen – als Pendant zu den unzählig vorgefertigten Satzschriften, die heute jedem zur Verfügung stehen. Die Natur ist



dabei eine fruchtbare Quelle der Inspiration. Vielleicht lädt sie ein zur Meditation, die mit schreiben verbunden ist.

Schreibwerkzeuge, Papiere und Farben stehen zur Verfügung, für einen Materialpreis von ca 12 €.

Bitte mitbringen: Lieblingstexte, Gedichte, Briefe, Sprüche, kleine verschließbare Gläser oder Näpfe.

Dozentin: Anne Katrin Albrecht

5 x 1,5 Stunden

14.30-16.00 Uhr

### 3-17 BILDHAUERISCHES TUN

A+F

Speckstein ist ein edles Naturmaterial, leichter und weniger hart als etwa Marmor oder Granit. Es ist faszinierend, wie sich dieser relativ weiche Naturstein mit einfachen Handwerkszeugen in kleine Skulpturen verwandeln lässt. Speckstein erfordert zwar Geduld und Einfühlbarkeit, lässt jedoch gleichzeitig sehr viel Spielraum für Ideen und Fantasien. Die Specksteine entfalten nach dem Schleifen und Polieren ihre Farben, laden ein zu bildhauerischen Versuchen, auch für Ungeübte.

Ein Fundus an Werkzeugen wird zur Verfügung gestellt. Speckstein in verschiedenen Ausführungen an Größe, Farbe, Form und Dichte sind vorhanden. Der Materialpreis wird nach Verbrauch berechnet: ca. 15-30 €.

Bitte mitbringen: altes etwas größeres Handtuch oder Laken, Schutzbrille, Arbeitsachen oder Schürze, eine Feile oder Raspel, falls vorhanden.



Dozentin: Anne Katrin Albrecht

5 x 1,5 Stunden

16.30-18.00 Uhr

### 3-18 DRÜCK DICH MAL

A+F

Die für den Qi-Fluss bekannten Leitbahnen sind markiert durch sogenannte Akupunkturpunkte, die von Akupunkteuren für Heilungszwecke stimuliert werden. In diesem Kurs geht es darum, wie dieses alte Erfahrungswissen von jedem Interessierten für den Hausgebrauch bei Themen wie Kopf-, Schulter- und Knieschmerzen, Erschöpfung oder zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden kann. Das geht ganz ohne Nadeln nur mit Fingerdruck.

Dozentin: Sonja Blank

5 x 1,5 Stunden

11.30-12.30 Uhr

## **OFFENE FREIE ANGEBOTE IN ALLEN DREI WOCHEN**

### **FREIER NACHMITTAG**

Wenn man sich an den Rhythmus der täglichen Kurse gewöhnt hat, ist es Zeit für eine Unterbrechung. Der Donnerstag Nachmittag ist kursfrei. An diesem Nachmittag kannst du Bad Bederkesa erkunden und beispielsweise um den Moorsee laufen. Eine Attraktion ist die Moortherme mit Saunalandschaft. Ganz in der Nähe ist schon die Nordsee. Der Ort selber hat viele Sehenswürdigkeiten und nette Cafes.

**17., 24. und 31. Juli jeweils 14.00-18.00 Uhr**

### **FREIES PUSHEN**

Das Freie Pushen ist eine gute Gelegenheit mit verschiedenen Partnern in einer freundschaftlichen Atmosphäre zu üben. Alle 10 Minuten wird der Partner gewechselt. In jeder Begegnung legen beide gemeinsam fest, was und wie geübt wird.

Für noch Unerfahrene InteressentInnen gibt es ein „Nichtschwimmerbecken“ mit einfachen Übungen als Einstieg. Nur Mut!

**Das freie Pushen findet jeden Abend ab 19.30 Uhr  
außer donnerstags und samstags statt.**

### **KESSEL BUNTES**

Unter dem Motto „Jeder ist ein Star“ wird hier ein Raum geöffnet, in dem du spontan oder geplant etwas aus deinem Übungsrepertoire außerhalb von Taijiquan oder Qigong zeigen kannst. Dazu zählen alle Künste und Fähigkeiten, die dir Spaß machen. Ein wohlwollendes Publikum ist dir dabei so gut wie sicher. Wer wagt, gewinnt!

**Donnerstag, 24. und 31. Juli, 20.00 Uhr**

### **GALA-PROGRAMME DER SOMMERAKADEMIE**

Am Sonntagabend jeder Woche der Sommerakademie demonstrieren die Teilnehmenden traditionsgemäß einiges von dem innerhalb der Woche Erlernten. Dabei ist klar, dass es hier nicht um Perfektion geht. Das zu zeigen, was im Kurs gelernt wurde, ist ein Geschenk an die Teilnehmer\*innen, die nicht in deinem Kurs waren. Natürlich gibt es keinen Zwang, sich daran zu beteiligen. Darüber hinaus zeigen manchmal auch die Dozent\*innen etwas aus ihrem Repertoire.

Ein Höhepunkt, den du dir nicht entgehen lassen solltest!  
Gäste sind herzlich willkommen.

**19. und 26. Juli und am 2. August jeweils 19.30 Uhr**

neuer  
Kursort

## EVANGELISCHES BILDUNGSZENTRUM BAD BEDERKESA

### KOSTEN FÜR KURSPAKETE

#### KURSPAKET 1 (7 TAGE)

**375 €**

berechtigt zur Teilnahme  
an allen Kursen deiner  
Wahl innerhalb einer  
Woche.

350 € für Frühbucher\*innen  
bis zum 31.03.2025

#### KURSPAKET 2 (14 TAGE)

**605 €**

berechtigt zur Teilnahme  
an allen Kursen deiner  
Wahl innerhalb beider  
Wochen.

580 € für Frühbucher\*innen  
bis zum 31.03.2025

#### KURSPAKET 3 (21 TAGE)

**825 €**

berechtigt zur Teilnahme  
an allen Kursen deiner  
Wahl innerhalb aller drei  
Wochen.

800 € für Frühbucher\*innen  
bis zum 31.03.2025

Es handelt sich um die reinen Kursgebühren.  
Preise für Vollpension findest du auf Seite 33.



## PROGRAMM DER 1. WOCHE: 14. – 20. JULI 2025

ZEITEN	MONTAG 14.07.	DIENSTAG 15.07.	MITTWOCH 16.07.
07.00-07.45	Meditation (Sonja)	Meditation (Sonja)	Meditation (Sonja)
09.00-10.00	Liuhe bafa Teil 1 (Huaxiang)  Huichungong (Bing)  Loosening Exercises (Sonja)	Liuhe bafa Teil 1 (Huaxiang)  Huichungong (Bing)  Loosening Exercises (Sonja)	Liuhe bafa Teil 1 (Huaxiang)  Huichungong (Bing)  Loosening Exercises (Sonja)
10.30-11.30	Liuhe bafa Teil 2 (Huaxiang)  Zhan Zhuang (Sonja)  Huichungong (Bing)	Liuhe bafa Teil 2 (Huaxiang)  Zhan Zhuang (Sonja)  Huichungong (Bing)	Liuhe bafa Teil 2 (Huaxiang)  Zhan Zhuang (Sonja)  Huichungong (Bing)
12.00-13.00	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Huaxiang)  Akupressur (Sonja)  Wirbelsäulen Übungen (Bing)	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Huaxiang)  Akupressur (Sonja)  Wirbelsäulen Übungen (Bing)	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Huaxiang)  Akupressur (Sonja)  Wirbelsäulen Übungen (Bing)
15.00-16.00	Wudang Qigong (Huaxiang)  Neiyanggong (Bing)	Wudang Qigong (Huaxiang)  Neiyanggong (Bing)	Wudang Qigong (Huaxiang)  Neiyanggong (Bing)
16.30-18.00	Chen-Stil Schwert (Huaxiang)  Qigong für die Augen (Sonja)	Chen-Stil Schwert (Huaxiang)  Qigong für die Augen (Sonja)	Chen-Stil Schwert (Huaxiang)  Qigong für die Augen (Sonja)
19.30-20.30	Einzelunterricht (Huaxiang)	Podiumsgespräch (Huaxiang + Bing)	I Ging persönlich (Sonja)

DONNERSTAG 17.07.	FREITAG 18.07.	SAMSTAG 19.07.	SONNTAG 20.07.
Meditation (Sonja)	Meditation (Sonja)	Meditation (Sonja)	Meditation (Sonja)
Liuhe bafa Teil 1 (Huaxiang)	Liuhe bafa Teil 1 (Huaxiang)	Liuhe bafa Teil 1 (Huaxiang)	Liuhe bafa Teil 1 (Huaxiang)
Huichungong (Bing)	Huichungong (Bing)	Huichungong (Bing)	Huichungong (Bing)
Loosening Exercises (Sonja)	Loosening Exercises (Sonja)	Loosening Exercises (Sonja)	Loosening Exercises (Sonja)
Liuhe bafa Teil 2 (Huaxiang)	Liuhe bafa Teil 2 (Huaxiang)	Liuhe bafa Teil 2 (Huaxiang)	Liuhe bafa Teil 2 (Huaxiang)
Zhan Zhuang (Sonja)	Zhan Zhuang (Sonja)	Zhan Zhuang (Sonja)	Zhan Zhuang (Sonja)
Huichungong (Bing)	Huichungong (Bing)	Huichungong (Bing)	Huichungong (Bing)
Chen-Stil Handform + Anwendungen (Huaxiang)	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Huaxiang)	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Huaxiang)	Chen-Stil Handform + Anwendungen (Huaxiang)
Akupressur (Sonja)	Akupressur (Sonja)	Akupressur (Sonja)	Akupressur (Sonja)
Wirbelsäulen Übungen (Bing)	Wirbelsäulen Übungen (Bing)	Wirbelsäulen Übungen (Bing)	Wirbelsäulen Übungen (Bing)
Freier Nachmittag für Sightseeing oder Ausflug.	Wudang Qigong (Huaxiang)	Wudang Qigong (Huaxiang)	Abreise
	Neiyanggong (Bing)	Neiyanggong (Bing)	
	Chen-Stil Schwert (Huaxiang)	Chen-Stil Schwert (Huaxiang)	
	Qigong für die Augen (Sonja)	Qigong für die Augen (Sonja)	
	Filmabend	Gala	

## PROGRAMM DER 2. WOCHEN: 21. – 27. JULI 2025

### ZEITEN

#### 09.00-11.00

#### MONTAG 21.07.

#### DIENSTAG 22.07.

#### MITTWOCH 23.07.

Nieren-Qigong (Angela)  
5 Schritte 6 Bewegungen  
(Birte)  
San Shui Gong (Martin)  
Spazierstock (Bob)  
Da lu – Xiao lu (Epi)

Nieren-Qigong (Angela)  
5 Schritte 6 Bewegungen  
(Birte)  
San Shui Gong (Martin)  
Spazierstock (Bob)  
Da lu – Xiao lu (Epi)

Nieren-Qigong (Angela)  
5 Schritte 6 Bewegungen  
(Birte)  
San Shui Gong (Martin)  
Spazierstock (Bob)  
Da lu – Xiao lu (Epi)

#### 11.30-12.30

Mit Tieren spielen (Bob)  
18 harmonische Figuren  
(Angela)  
Taiji Tsao (Martin)  
Heilende Laute  
(Raymond)

Mit Tieren spielen (Bob)  
18 harmonische Figuren  
(Angela)  
Taiji Tsao (Martin)  
Heilende Laute  
(Raymond)

Mit Tieren spielen (Bob)  
18 harmonische Figuren  
(Angela)  
Taiji Tsao (Martin)  
Heilende Laute  
(Raymond)

#### 14.30-16.00

Was ist dein Element  
(Bob)  
Fühl-Aufmerksamkeit  
(Birte)  
Qi-Tango (Angela + Sonja)  
Stehende Säule/Taiji-Ball  
(Epi)

Was ist dein Element  
(Bob)  
Fühl-Aufmerksamkeit  
(Birte)  
Qi-Tango (Angela + Sonja)  
Stehende Säule/Taiji-Ball  
(Epi)

Was ist dein Element  
(Bob)  
Fühl-Aufmerksamkeit  
(Birte)  
Qi-Tango (Angela + Sonja)  
Stehende Säule/Taiji-Ball  
(Epi)

#### 16.30-18.00

Regenbogenfächer  
Vertiefung (Sonja)  
Schwert (Birte)  
Single posture practise  
(Epi)  
Tui Shou – Freiheit +  
Verbindung (Martin)

Regenbogenfächer  
Vertiefung (Sonja)  
Schwert (Birte)  
Single posture practise  
(Epi)  
Tui Shou – Freiheit +  
Verbindung (Martin)

Regenbogenfächer  
Vertiefung (Sonja)  
Schwert (Birte)  
Single posture practise  
(Epi)  
Tui Shou – Freiheit +  
Verbindung (Martin)

#### 19.30-20.30

Freies Pushen

Freies Pushen

Vortrag: Daoismus und  
der menschliche Körper

DONNERSTAG 24.07.	FREITAG 25.07.	SAMSTAG 26.07.	SONNTAG 27.07.
Nieren-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte)	Nieren-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte)	Nieren-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte)	Nieren-Qigong (Angela) 5 Schritte 6 Bewegungen (Birte)
San Shui Gong (Martin) Spazierstock (Bob)	San Shui Gong (Martin) Spazierstock (Bob)	San Shui Gong (Martin) Spazierstock (Bob)	San Shui Gong (Martin) Spazierstock (Bob)
Da lu – Xiao lu (Epi)	Da lu – Xiao lu (Epi)	Da lu – Xiao lu (Epi)	Da lu – Xiao lu (Epi)
Mit Tieren spielen (Bob) 18 harmonische Figuren (Angela)	Mit Tieren spielen (Bob) 18 harmonische Figuren (Angela)	Mit Tieren spielen (Bob) 18 harmonische Figuren (Angela)	Mit Tieren spielen (Bob) 18 harmonische Figuren (Angela)
Taiji Tsao (Martin) Heilende Laute (Raymond)	Taiji Tsao (Martin) Heilende Laute (Raymond)	Taiji Tsao (Martin) Heilende Laute (Raymond)	Taiji Tsao (Martin) Heilende Laute (Raymond)
Freier Nachmittag. Es besteht die Möglich- keit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Was ist dein Element (Bob)	Was ist dein Element (Bob)	Abreise
	Fühl-Aufmerksamkeit (Birte)	Fühl-Aufmerksamkeit (Birte)	
	Qi-Tango (Angela + Sonja)	Qi-Tango (Angela + Sonja)	
	Stehende Säule/Taiji-Ball (Epi)	Stehende Säule/Taiji-Ball (Epi)	
	Regenbogenfächer Vertiefung (Sonja)	Regenbogenfächer Vertiefung (Sonja)	
	Schwert (Birte)	Schwert (Birte)	
	Single posture practise (Epi)	Single posture practise (Epi)	
	Tui Shou – Freiheit + Verbindung (Martin)	Tui Shou – Freiheit + Verbindung (Martin)	
Kessel Bunt	Freies Pushen	Gala	

# PROGRAMM DER 3. WOCHEN: 28. JULI – 03. AUGUST 2025

## ZEITEN

	MONTAG 28.07.	DIENSTAG 29.07.	MITTWOCH 30.07.
09.00-11.00	Schwert (Epi)	Schwert (Epi)	Schwert (Epi)
	Yangsheng Taiji palm 3 (Bob)	Yangsheng Taiji palm 3 (Bob)	Yangsheng Taiji palm 3 (Bob)
	Qigong für Frauen (Natalie)	Qigong für Frauen (Natalie)	Qigong für Frauen (Natalie)
	Wutao basics (Julia)	Wutao basics (Julia)	Wutao basics (Julia)
	Zhaobao Taijiquan (Christian)	Zhaobao Taijiquan (Christian)	Zhaobao Taijiquan (Christian)
11.30-12.30	Boxen (Epi)	Boxen (Epi)	Boxen (Epi)
	Feminin, schamanisches Qigong (Natalie)	Feminin, schamanisches Qigong (Natalie)	Feminin, schamanisches Qigong (Natalie)
	Daoyin baojian Gong (Bob)	Daoyin baojian Gong (Bob)	Daoyin baojian Gong (Bob)
	Singender Atem (Julia)	Singender Atem (Julia)	Singender Atem (Julia)
	Bänder, Faszien und Gelenke (Christian)	Bänder, Faszien und Gelenke (Christian)	Bänder, Faszien und Gelenke (Christian)
14.30-16.00	Exploring Yang (Bob)	Exploring Yang (Bob)	Exploring Yang (Bob)
	Brustmassage (Natalie)	Brustmassage (Natalie)	Brustmassage (Natalie)
	Effortless push (Epi)	Effortless push (Epi)	Effortless push (Epi)
	Schriftspiele (Anne)	Schriftspiele (Anne)	Schriftspiele (Anne)
16.30-18.00	Erden u. stabilisieren (Christian)	Erden u. stabilisieren (Christian)	Erden u. stabilisieren (Christian)
	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja)	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja)	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja)
	Bildhauerei (Anne)	Bildhauerei (Anne)	Bildhauerei (Anne)
	Wutao am Boden (Julia)	Wutao am Boden (Julia)	Wutao am Boden (Julia)
19.30-20.30	Freies Pushen	Freies Pushen	Freies Pushen



DONNERSTAG 31.07.	FREITAG 01.08.	SAMSTAG 02.08.	SONNTAG 03.08.
Schwert (Epi)	Schwert (Epi)	Schwert (Epi)	Schwert (Epi)
Yangsheng Taiji palm 3 (Bob)	Yangsheng Taiji palm 3 (Bob)	Yangsheng Taiji palm 3 (Bob)	Yangsheng Taiji palm 3 (Bob)
Qigong für Frauen (Natalie)	Qigong für Frauen (Natalie)	Qigong für Frauen (Natalie)	Qigong für Frauen (Natalie)
Wutao basics (Julia)	Wutao basics (Julia)	Wutao basics (Julia)	Wutao basics (Julia)
Zhaobao Taijiquan (Christian)	Zhaobao Taijiquan (Christian)	Zhaobao Taijiquan (Christian)	Zhaobao Taijiquan (Christian)
Boxen (Epi)	Boxen (Epi)	Boxen (Epi)	Boxen (Epi)
Feminin, schamanisches Qigong (Natalie)	Feminin, schamanisches Qigong (Natalie)	Feminin, schamanisches Qigong (Natalie)	Feminin, schamanisches Qigong (Natalie)
Daoyin baojian Gong (Bob)	Daoyin baojian Gong (Bob)	Daoyin baojian Gong (Bob)	Daoyin baojian Gong (Bob)
Singender Atem (Julia)	Singender Atem (Julia)	Singender Atem (Julia)	Singender Atem (Julia)
Bänder, Faszien und Gelenke (Christian)	Bänder, Faszien und Gelenke (Christian)	Bänder, Faszien und Gelenke (Christian)	Bänder, Faszien und Gelenke (Christian)
Freier Nachmittag. Es besteht die Möglichkeit, an einem Ausflug teilzunehmen.	Exploring Yang (Bob)	Exploring Yang (Bob)	Abreise
	Brustmassage (Natalie)	Brustmassage (Natalie)	
	Effortless push (Epi)	Effortless push (Epi)	
	Schriftspiele (Anne)	Schriftspiele (Anne)	
Kessel Bunt	Erden u. stabilisieren (Christian)	Erden u. stabilisieren (Christian)	Gala
	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja)	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja)	
	Bildhauerei (Anne)	Bildhauerei (Anne)	
	Wutao am Boden (Julia)	Wutao am Boden (Julia)	

## KURSORT

Der idyllische Ort mit Moorkurbetrieb Bad Bederkesa liegt im Herzen des Cuxlandes zwischen Elbe und Weser im Landkreis Cuxhaven an einem 200 Hektar großen Moorsee – dem Bederkesaer See, kurz „Beerster See“ genannt. Auf dem ca. 7 km langen Seerundweg kann der Bederkesaer See mit seiner abwechslungsreichen Natur hautnah erlebt werden. Ein Schifffahrtsweg verbindet Bad Bederkesa mit Bremerhaven an der Wesermündung und Otterndorf an der Elbmündung. In den warmen Monaten findet man hier viele Wassersportler und Naturfreunde. Inmitten des Fleckens Bad Bederkesa befindet sich die Burg Bederkesa, die das Museum für Archäologie und Kulturgeschichte im Landkreis Cuxhaven beherbergt.

Das Wahrzeichen Bad Bederkesas, eine Kornwindmühle, steht auf dem Mühlenberg. Mit gerade einmal 33 Metern verspricht die höchste Erhebung der Region einen beeindruckenden Ausblick von ihrer Galerie über Ort und See. Bad Bederkesa mit seinem ausführlichen Wander- und Radwanderwegenetz bietet Ruhe und Erholung in einer waldreichen Umgebung.



## ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Das Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa versteht sich als Zentrum des Dialogs in der Region zwischen Elbe und Weser. Themen aus den Bereichen Arbeitswelt, Familie, Frauen- und Geschlechterbildung, Gesundheit, Theologie, Kirche, Kultur, Kunst, Pädagogik und nachhaltige Entwicklung, bestimmen in ihren allgemeinen und regionalen Bezügen das Bildungsprogramm. Es bietet großzügige, helle Räume zum Leben und Lernen und verfügt über 63 moderne Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche und WC. Einige davon sind behindertenfreundlich eingerichtet. Das Haus hat 2 Etagen und keinen Lift. Solltest Du Mühe mit dem Treppensteigen haben, reserviere bitte ein Zimmer im Erdgeschoss. Das Tagungshaus hat das Green Meeting Siegel, das für ein ökologisch verantwortlich gestaltetes Seminarumfeld steht.

Die Küche lädt mit ihrem Speisenangebot zu einer gesunden, ausgewogenen und vollwertigen Kost ein. Das Motto: regional – saisonal – ökologisch – fair gehandelt. Dem Ev. Bildungszentrum wurde die Zertifizierung nach VO (EG) Nr. 834/2007 durch die Gesellschaft für Ressourcenschutz mbH Göttingen bereits im Oktober 2006 erteilt. (DE-ÖKO-039) Darüber hinaus wurde das Ev. Bildungszentrum für seine fair gehandelte Verpflegung und sein nachhaltiges Gebäudekonzept mit dem Fairtrade Award ausgezeichnet. Das Haus erhielt 2013 den Hauptpreis des bundesweit erstmals verliehenen ›Fairen Einkaufswagen‹.

### ZIMMERPREISE UND VERPFLEGUNG (01.01.2025)

Kategorie	Übernachtung	Verpflegung *	Gesamt
<b>EZ mit Du/WC</b>	<b>60 €</b>	<b>47,50 €</b>	<b>107,50 €</b>
<b>DZ mit Du/WC</b>	<b>50 €</b>	<b>47,50 €</b>	<b>97,50 €</b>
<b>Ohne Übernachtung</b>		<b>63,00 €</b>	<b>63,00 €</b>

\* (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee, Tee und Kuchen, Abendessen)

Im Preis enthalten ist die kostenfreie Nutzung des WLAN und die kostenfreie Nutzung der Parkplätze. Einzelne Mahlzeiten können leider nicht herausgerechnet werden. Bitte gib auf dem Anmeldeformular auch an, ob du vegane, vegetarische oder konventionelle Kost wünschst.

Für Campingfreunde gibt es im Ort 800 m vom Tagungszentrum entfernt einen Campingplatz. Es empfiehlt sich, dort frühzeitig zu buchen, da Bad Bederkesa auch ein beliebter Urlaubsort ist.

## ANREISE

Die Kurswoche beginnt immer am Montag 9.00 Uhr. Es ist daher empfehlenswert, schon am Vortag der Kurswoche anzureisen, also jeweils am Sonntag. Die Zimmer stehen am Sonntag ab 15 Uhr zur Verfügung.

### **Anschrift:**

Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa, Alter Postweg 2, 27624 Geestland

### **Autoanfahrt:**

Über die Autobahn: Abfahrt Debstedt/Bad Bederkesa (nach BAB-Abfahrt Bremerhaven) auf der BAB 27 Bremen-Cuxhaven;  
Landstraßen aus den Richtungen Beverstedt, Otterndorf, Bremervörde; aus Hamburg über die B73.

### **Bahnanfahrt:**

Bis Bremerhaven Hbf. oder BHV-Lehe, von dort Busverbindung nach Geestland (Bad Bederkesa) (Linie Nr. 525).

Aus Richtung Hamburg kommend bis Hechthausen oder Otterndorf: Ein Anrufsammeltaxi (AST) fährt stündlich ab Otterndorf bzw. Hechthausen, muss aber rechtzeitig vorher (min. 60 Min.) gebucht werden. Zielorte sind die Haltestellen ‚Handelspark‘, ‚Holzburgerstraße‘ und ‚Markt‘ in Geestland (Bad Bederkesa).

### **Weitere Infos und Buchung des AST:**

Weitere Infos und Buchung des AST: Die Linie AST-18 ab/nach Hechthausen erreichen Sie mit der Service-Hotline: 04721 551 26 55 oder auch online unter [www.landkreis-cuxhaven.de](http://www.landkreis-cuxhaven.de).

## WANN GEHT ES EIGENTLICH LOS?

Anreise ist immer sonntags, also am 13., 20. Und 27. Juli jeweils ab 15 Uhr. Abendessen gibt es ab 18 Uhr und um 19.30 Uhr ist im Atrium die offizielle Eröffnung der Sommerakademie-Woche.

## WAS IST EINZUPACKEN?

Bitte packe wetterfeste Kleidung ein und denke auch an Wind- und Sonnenschutz.

## ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE

Bitte melde dich bei **Sonja Blank per Anmeldeformular** (S. 39) an. Du erhältst dann eine Anmeldebestätigung. Die Zimmerbuchung läuft ebenfalls über Sonja Blank. Die Zimmervergabe wird vom Tagungshaus vorgenommen.

Du erhältst **zwei** Rechnungen. Eine von der Tagungszentrum über die Kosten für Verpflegung und Übernachtung und eine von Leqita/Sonja Blank über die Kursgebühren. Die jeweiligen Bankverbindungen sind auf den Rechnungen angegeben.

Für die Planung und Organisation ist es wichtig und unterstützend, wenn du bei deiner Anmeldung auch schon eine Wahl triffst, an welchen Kursen du teilnehmen willst. Die Voranmeldung soll dafür sorgen, dass die Kurse nicht überbelegt werden. Eine Umbuchung vor Ort ist nach Absprache dann möglich, wenn in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind. Wenn du unsicher bist in der Wahl deiner Kurse, berät dich die Veranstalterin gern.

Das Aufnahmevermögen ist individuell verschieden. Ein ganzer Tag Körperarbeit kann eine sehr herausfordernde Erfahrung sein, deshalb ist es sinnvoll Pausen einzuplanen, um das Erlebte zu integrieren.

**Bitte melde deine Teilnahme und deine Kurs- und Zimmerwünsche an die Veranstalterin unter folgender Anschrift:**

**LEQITA, Sonja Blank** Oberkleener Str. 23 | 35510 Butzbach  
E-Mail: tao@blue-earth.de | www.leqita.de



Die Anmeldung ist verbindlich\* mit dem Einsenden des Anmeldeformulars per Post oder per E-Mail und einer **Anzahlung von 100 €**. Bitte beachte, dass der Frühbucherrabatt nur gültig ist bei Eingang **deiner Anmeldung und deiner Anzahlung bis zum 31. März 2025**. Desgleichen gilt deine Zimmerreservierung im Tagungshaus Bad Bederkesa nur in Verbindung mit deiner Anzahlung. Solltest du diese Verbindlichkeit bis zum 31. März nicht eingehen können, behalten wir uns vor, dein Zimmer bei Nachfrage weiter zu vergeben. Die Veranstaltung gilt als berufliche Fort- und Weiterbildung und ist deshalb von der Umsatzsteuer befreit. Du erhältst eine Rechnung ohne ausgewiesene Umsatzsteuer über die gesamte Kursgebühr, auf der der Eingang deiner Anzahlung vermerkt ist. Bitte begleiche deine Rechnung bis spätestens zum 20. Juni 2025.

Stornierungen, die später als 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn eingehen, werden nur bei Vorhandensein eines Ersatzteilnehmers unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 40 € akzeptiert. Bei Rücktritt nach Beginn der Sommerakademie bzw. bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückzahlung der Teilnahmegebühren.



## BANKVERBINDUNG

**Kontoinhaberin:** Sonja Blank

**Verwendungszweck:** Sommerakademie 2025

**IBAN** DE80 4306 0967 6001 120300

**SWIFT-BIC:** GENODEM1GLS (vor GLS ist eine Eins)

## \*APROPOS VERBINDLICHKEIT

Um das vorliegende Angebot zu gewährleisten, brauchen sowohl das Tagungshaus als auch die Veranstalterin Planungssicherheit. Es kann immer mal etwas unvorher gesehen dazwischenkommen, ein Unfall, eine Krankheit oder ein Familienereignis. Daher empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Bei diesem unabhängigen Unternehmen kannst du dich individuell beraten lassen:

[www.secure-travel.de](http://www.secure-travel.de)

Die Versicherung sollte spätestens 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn abgeschlossen werden.

## WICHTIGE RUFNUMMERN UND KONTAKTE

### **Tourist-Information Bad Bederkesa**

Tel. 04745 943 3-5

[www.bad-bederkesa.de](http://www.bad-bederkesa.de)

### **Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa**

Alter Postweg 2

27624 Geestland

Tel: 04745 9495 – 0

Fax: 04745 9495 – 96

[britta.neumann@ev-bildungszentrum.de](mailto:britta.neumann@ev-bildungszentrum.de)

[info@ev-bildungszentrum.de](mailto:info@ev-bildungszentrum.de)

### **Veranstalterin**

Sonja Blank

**Fon** 06447 88 58 32

**Mobil** 0176 57 69 33 43

## KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 1. UND 2. WOCHE

Nr.	Kurs	Dozent*in	Dauer h	Kosten €	
<b>1-01</b>	Stehende Übg. Huichungong	Bing-Luo Eichhorn	14	200	1. WOCHE
<b>1-02</b>	Wirbelsäulen Übungen	Bing-Luo Eichhorn	7	100	
<b>1-03</b>	6 Yin stärken Neiyanggong	Bing-Luo Eichhorn	7	100	
<b>1-04</b>	Liuhe bafa Teil 1	Huaxiang Su	7	100	
<b>1-05</b>	Liuhe bafa Teil 2	Huaxiang Su	7	100	
<b>1-06</b>	Chen-Stil Handform	Huaxiang Su	7	100	
<b>1-07</b>	Wudang Qigong	Huaxiang Su	5	85	
<b>1-08</b>	Chen-Stil Schwert	Huaxiang Su	7,5	110	
<b>1-09</b>	Meditation	Sonja Blank	5	85	
<b>1-10</b>	Loosening exercises	Sonja Blank	7	100	
<b>1-11</b>	Zhan zhuang	Sonja Blank	7	100	
<b>1-12</b>	Akupressur	Sonja Blank	7	100	
<b>1-13</b>	Qigong für die Augen	Sonja Blank	7	100	
<b>2-01</b>	Da lu – Xiao lu	Epi van de Pol	14	200	2. WOCHE
<b>2-02</b>	Stehende Säule + Taiji-Ball	Epi van de Pol	7,5	110	
<b>2-03</b>	Single posture practise	Epi van de Pol	7,5	110	
<b>2-04</b>	Spazierstock	Bob Lowey	14	200	
<b>2-05</b>	Mit Tieren spielen	Bob Lowey	7	100	
<b>2-06</b>	Was ist dein Element?	Bob Lowey	7,5	110	
<b>2-07</b>	5 Schritte 6 Bewegungen	Birte Timmsen	14	200	
<b>2-08</b>	Fühl Aufmerksamkeit	Birte Timmsen	7,5	110	
<b>2-09</b>	Das bewegte Schwert	Birte Timmsen	7,5	110	
<b>2-10</b>	Daoismus + der menschl. Körper	Birte Timmsen	1	---	
<b>2-11</b>	Shan Shui Gong	Martin Neumann	14	200	
<b>2-12</b>	Tai Chi Tsao	Martin Neumann	7	100	
<b>2-13</b>	Freiheit u. Verbindung	Martin Neumann	7,5	110	
<b>2-14</b>	Nieren Qigong	Angela Cooper	14	200	
<b>2-15</b>	18 harmonische Figuren	Angela Cooper	7	100	
<b>2-16</b>	Qi-Tango	Angela Cooper + Sonja Blank	7	100	
<b>2-17</b>	Die heilenden Laute	Raymond Hackland	7	100	
<b>2-18</b>	Regenbogenfächer Vertiefung	Sonja Blank	7,5	110	

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.



## KOSTEN FÜR EINZELKURSE – 3. WOCHE

Nr.	Kurs	Dozent*in	Dauer h	Kosten €
3-01	Schwert Prinzipien	Epi van de Pol	14	200
3-02	Boxen	Epi van de Pol	7	100
3-03	Effortless push	Epi van de Pol	7,5	110
3-04	Yangsheng Taiji palm 3	Bob Lowey	14	200
3-05	Daoyin Baojian Gong	Bob Lowey	7	100
3-06	Exploring Yang	Bob Lowey	7,5	110
3-07	Zhao Bao Taijiqian	Chr. Spruner v. Mertz	14	200
3-08	Bänder, Faszien und Gelenke	Chr. Spruner v. Mertz	7	100
3-09	Erden u. stabilisieren	Chr. Spruner v. Mertz	7,5	110
3-10	Wutao basics	Julia Bauer	14	200
3-11	Der singende Atem	Julia Bauer	7	100
3-12	Wutao Boden	Julia Bauer	7,5	110
3-13	Qigong für Frauen	Natalie Mackel	14	200
3-14	Feminin schamanisches Qigong	Natalie Mackel	7	100
3-15	Die Brüste nähren	Natalie Mackel	7,5	110
3-16	Schriftspiele	Anne Katrin Albrecht	7,5	110
3-17	Bildhauerisches TUN	Anne Katrin Albrecht	7,5	110
3-18	Akupressur	Sonja Blank	7,5	110

3. WOCHE

Jugendliche bis 16 Jahre zahlen 50 % der Kursgebühren.

# ANMELDUNG ZUR SOMMERAKADEMIE 2025

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die folgenden Kurse in der Zeit von:

- |   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 14.07. – 20.07. 2025 | <input type="checkbox"/> 14.07. – 27.07. 2025 | (1. und 2. Woche) |
| <input type="checkbox"/> 21.07. – 27.07. 2025 | <input type="checkbox"/> 21.07. – 03.08. 2025 | (2. und 3. Woche) |
| <input type="checkbox"/> 28.07. – 03.08. 2025 | <input type="checkbox"/> 14.07. – 03.08. 2025 | (1. bis 3. Woche) |

Ich möchte an folgenden Kursen teilnehmen. Bitte Kursnummern von Seite 37 f. angeben:

---

---

Ich buche folgendes Kurspaket zum Vorzugspreis s. S. 25

Übernachtung mit Verpflegung

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kurspaket 1 (für 1 Woche)                              | <input type="checkbox"/> Einzelzimmer mit Du/WC |
| <input type="checkbox"/> Kurspaket 2 (für 2 Wochen)                             | <input type="checkbox"/> Doppelzimmer mit Du/WC |
| <input type="checkbox"/> Kurspaket 3 (für 3 Wochen)                             | <input type="checkbox"/> nur Verpflegung        |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher*in (Anmeldung und Anzahlung bis 31.03.2025) |   |

**Verpflegung:**

- konventionell       vegetarisch       vegan

Unverträglichkeiten bitte angeben:

---

Vorname Name

---

Straße

---

Anschrift

---

Telefon

E-Mail

(für Rückfragen)

---

Datum, Unterschrift

---



