

“Xin Dao” Retreat Center



EINE WOCHE SUN STIL TAIJIQUAN

Möchten Sie eine Taijiquan-Form erlernen oder eine bereits erlernte Form verbessern/auffrischen? Dann könnten Sie das in unserem wunderschönen Ort im Südwesten Frankreichs tun.

Wir bieten eine Woche Taijiquan an. Wir haben ein wunderschönes Outdoor-Trainingsdojo mit einem spektakulären Blick auf die Berge (die Pyrenäen).



Sie kommen am Sonntagabend an. Das Training beginnt am Montagmorgen.

Unser Tag beginnt mit EMei Qigong-Stretching-Übungen (EMei Shen Zhan Gong). Dann machen wir morgens zwei Stunden Taiji und nach einer Mittagspause noch einmal zwei Stunden am Nachmittag.

In dieser Woche werden wir uns auf die moderne Sun-Stil-Form konzentrieren, die aus 73 Teilen besteht und sehr nah an der Originalform von Sun Lutang ist. Der Sun-Stil zeichnet sich durch sein charakteristisches agiles und leichtes Fußwerk aus, das Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen kombiniert. Oft liegt das Gewicht auf einem Fuß, während der andere entweder "folgt" oder "einzieht". Es ist auch charakteristisch für die Öffnungs- und Schließbewegungen der Hände, die die Energie der Lungen unterstützen.

Es wird eine Gruppe von maximal 10 Personen und ein Minimum von 5 geben. Die Unterkunft in unserem Haus ist begrenzt, es besteht aber die Möglichkeit zu campieren oder wir können Unterkünfte in der Umgebung arrangieren.

Kosten inklusive:

1115,- € pro Person

- 6 Übernachtungen in einem Zweibettzimmer in unserem Gîte oder in unserer Jurte
- Schwimmbad und Jacuzzi
- 6 Mal Frühstück, 5 Mal Mittagessen und 5 Mal Abendessen
- 5 Tage Training

Kosten ohne Unterkunft:

575,- € pro Person

- 5 Mal Mittagessen und 5 Mal Abendessen
- 5 Tage Training

Kosten nur Training:

375,- € pro Person

Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen und Anmeldung:

Bernhard Nessensohn & Janet Holtkamp
xindaoretreat@icloud.com
+33 6 70 98 77 98
www.xindaoretreat.eu