

## Haftungsausschluß

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Jede/r TeilnehmerIn entscheidet, inwieweit er/sie sich auf die angebotenen Prozesse einläßt und ist für sich selbst verantwortlich.

Für Schäden an Eigentum und/oder Gesundheit haftet weder der jeweilige KursleiterIn noch die Veranstalter noch der Eigentümer der Räume bzw. des Grundstücks.

Wenn ein/e TeilnehmerIn oder sein/ihr Eigentum im Unterricht oder während der Veranstaltung durch einen anderen Teilnehmer oder Dritten zu Schaden kommt, muß er/sie sich an die betreffende Person (Schädiger) wenden.

## Anmeldebedingungen

Mit dieser verbindlichen Anmeldung ist eine Anzahlung fällig. Diese beträgt bei Komplettbuchung 50 €, bei Buchung einzelner Tage 50% der Tagesgebühr. Die Anzahlung wird nur bei Vorliegen eines wichtigen Grundes (z.B. Krankheit) gegen Nachweis abzgl. einer Bearbeitungsgebühr von 15 € erstattet. Bei Verhinderung der Veranstalterin wird die Gebühr in voller Höhe zurückgezahlt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Die Gebühren für Übernachtung und Verpflegung werden außerhalb der Kursgebühr erhoben und sind direkt an das Naturfreundehaus zu zahlen. Die Verpflegung erfolgt durch das Naturfreundehaus. Es werden mehrere preiswerte Speisen und Getränke angeboten, die nach Karte frei gewählt werden können. Sonderwünsche bitte bereits mit der Anmeldung äußern, damit diese an das Naturfreundehaus weitergegeben werden können.

### Organisatorin:

Sandra Eckstein

Lehrerin für Tai Chi Chuan und Qi Gong  
Mitglied des 'Tai Chi Forums Deutschland'

In Zusammenarbeit mit 'Spvvg Frankenbach'

07131 – 4 11 29 (abends oder AB)

✉ info@tai-chi-heilbronn.de

🌐 www.tai-chi-heilbronn.de

Weidenmannsgasse 5 📍 74078 Heilbronn

## Anmeldeschluss

Zwecks Planung und Organisation ist eine verbindliche Anmeldung bis spätestens

**31.Mai 2007**

erforderlich. Diese erfolgt schriftlich mit dem beiliegenden Formular und kann persönlich, per Post oder E-Mail bei der Organisatorin abgegeben werden. Eine Anfahrtsbeschreibung und weitere Infos werden danach zugesandt.

### Info:

Auf 'www.tai-chi-heilbronn.de' stehen Flyer und Anmeldeformular im PDF-Format zum Download zur Verfügung

### Wichtig :

Die Kurskosten für alle 3 Tage betragen 140 €; für Schüler, Studenten, Arbeitslose und Rentner (jeweils gegen Nachweis) 120 €.

Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung von 50 € zu leisten.

Weitere Infos siehe Anmeldebedingungen.

**Unterkunft und Verpflegung werden direkt vor Ort mit dem Naturfreundehaus abgerechnet und sind nicht in den Kursgebühren enthalten.**

# Tai Chi & Qi Gong

## 08.-10. Juni 2007



**in Haßmersheim-  
Neckarmühlbach  
"Naturfreundehaus"**

**Tai Chi Forum Heilbronn**

Nach den gelungenen Camps in den Jahren 2005 und 2006 gibt es im Jahr 2007 erneut die Möglichkeit, über ein verlängertes Wochenende intensiv Tai Chi Chuan, Qi Gong, Meditation und Massagen zu praktizieren, sich zu entspannen, gutes Essen zu genießen .... einfach ein paar erholsame qi-reiche Tage zu verbringen.



Die diesjährigen

## Tai Chi und Qi Gong-Tage

des

Tai Chi Forums Heilbronn

finden im

Naturfreundehaus

in

Haßmersheim-Neckarmühlbach

von Freitag, 08. Juni 2007

bis Sonntag, 10. Juni 2007 statt.

Anreise und Zimmerbezug bzw. Zeltaufbau ist am Freitag ab 9 Uhr.

Der Unterricht beginnt dann um 10 Uhr mit Tai Chi Chuan für Anfänger und Fortgeschrittene.

Am Nachmittag wird „Wasserboxen“ Liu He Ba Fa angeboten. Erste Bewegungserfahrungen in dieser interessanten, komplexen Kampfkunst können gemacht werden.

Abends entspannen wir uns mit Meditation und Massage.

Am Samstag starten wir um 7 Uhr mit Bodenübungen. Tagsüber finden wieder Übungseinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene in Tai Chi Chuan statt. Den Abend lassen wir wieder mit Meditation und Massage ausklingen.

Der Sonntag beginnt ebenfalls mit Bodenübungen. Vormittags wird medizinisches Qi Gong unterrichtet, das am Nachmittag wiederholt und vertieft wird. Danach Ausklang bei Tee, Kaffee und Kuchen.

### Tai Chi Chuan

Meditation in Bewegung mit Wurzeln in der Kampfkunst. Unterrichtet wird die lange Form des Yang-Stils, wie sie vom Tai Chi Forum Deutschland praktiziert wird. Anfänger lernen den Beginn der Form zusammen mit entsprechend vorbereitenden Übungen bei Tobias Rief.

Fortgeschrittene konzentrieren sich auf die Bewegung des Zentrums bei Sandra Eckstein.

### Liu He Ba Fa

Das Wasserboxen besteht aus Elementen der Kampfkünste Bagua Zhang, Xingyiquan und Tai Chi Chuan. Seine Bewegungen sind komplexer als die des Tai Chi Chuan. Durch vorbereitende Übungen lernen wir den Beginn der Form.

### Chinesische Bodenübungen (Tao Yin)

Diese Übungen im Sitzen und/oder Liegen stärken und mobilisieren insbesondere den unteren Rücken. Wir üben sie VOR dem Frühstück!

### Meditation

Einfache Meditationen aus dem Tao Yoga helfen, sich auf sich und die eigene Mitte zu (kon)zentrieren.

### Massage

Wir verwöhnen uns gegenseitig mit einer Gesichtsmassage und einer Fußmassage.

### Qi Gong

Medizinisches Qi Gong zur Stärkung der Inneren Organe. Es werden zunächst theoretische Grundlagen über die 5 Wandlungsphasen und ihre Zyklen vermittelt. Danach werden intensiv die Organübungen praktiziert.

- Für die eigenen Unterlagen -

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Tai Chi und Qi Gong Tage des Tai Chi Forums Heilbronn.

Ich buche

- das Komplettdprogramm Fr-So zu 140 € / 120 €
- nur Freitag zu 45 €
- nur Samstag zu 55 €
- nur Sonntag zu 50 €

Ich habe die Anzahlung in Höhe von 50 € (bei Komplettbuchung) bzw. 50% der Kursgebühr (bei Buchung einzelner Tage) am \_\_\_\_\_ an die Veranstalterin bezahlt und damit meinen Platz reserviert. Den Rest zahle ich vor Veranstaltungsbeginn an die Veranstalterin. Bei Stornierung erhalte ich abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15 € die Anzahlung zurück.

Ich habe folgende Erfahrungen und Vorkenntnisse:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich übernachtete

- im Mehrbettzimmer im Naturfreundehaus (7,50 € pro Nacht plus Bettwäschegebühr 4,30 €)
  - im eigenen Zelt (2,50 € pro Nacht)
  - zu Hause und reise rechtzeitig zu Unterrichtsbeginn an
- Diese Gebühren bezahle ich wie auch die Verpflegungskosten direkt beim und an das Naturfreundehaus.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich gleichzeitig umseitige Bedingungen und den Haftungsausschluß.