Kursleiter

Ingo Schmitt, geb. 1956 im Sauerland/Westf. Ab 1986 erlernte er von Andrew Dabioch verschiedene asiatische Kampf-, Bewegungs- und Übungskünste und unterrichtet seit 1988 in der Tao Academy Wilhelmshaven, leitet bundesweit Workshops und Seminare.
1995 erhielt er die Meister-Graduierung in der Tao Academy. Ab 2013 mit Familie ansässig in Ochsenfurt.
www.tao-academy.de

Andrew Dabioch, geb. 1959 in England, Lehrmeister, Begrün-der und Leiter der Tao Academy und der Andrew Dabioch Videoproduktion in Wilhelmshaven.
Seit seinem 13. Lebensjahr widmet er sich den asiatischen Kampf- und Bewegungskünsten, Gesundheits- und Meditationsübungen. 1982 erfolgte seine Meistergraduierung vor chinesischen und deutschen Meistern. www.tao-academy.de

Andreas Oldekamp, Jahrgang 1966, leitet seit 1999 den „Verein für Bewegung und Stille“ in Kaltenkirchen.
Er hat langjährige Kursleitererfahrung mit Taijiquan- und Qigong-Gruppen. Ausgebildet von Foen Tjoeng Lie, Hua Xiang Su, Jian Guiyan, Lena du Hong, Sui QingBo und weiteren.
www.verein-fuer-bewegung-und-stille.de

Anmeldung und Info bitte nur über:

Verein für Bewegung und Stille e.V.
Funkenberg 8 in 24568 Kaltenkirchen
04191 - 873 3817 · info@verein-bus.de

Die Seminarkosten

... betragen 185,- € **ohne** Unterbringung und Verpflegung.
Frühbucher erhalten 10 % Rabatt bis zum 10. Oktober 2026

Unterkunft und Verpflegung

<u>Vollpension/Nacht:</u>
Einzelzimmer 105.- €,
Doppelbettzimmer 85,- €/Person, bei Belegung mit zwei Personen.

Qigong an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken

vom Fr., 04. bis So., 06. Dezember 2026

in Butjadingen-Burhaversiel
im AWO SANO Ferienzentrum am Deich

NORDSEE DRACHE · BEI HAI LONG

Tao Academy

Kolibri Seminare

Diese Kurse

finden von Fr., 04. bis So., 06. Dezember 2026 im Familienzentrum am Deich in Butjadingen-Burhaversiel an der Nordsee statt. Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm und freuen uns auf Euch!

Einstimmen in die vorweihnachtliche Zeit ...

Wenn die Tage kürzer werden und der erste Frost die Fenster zeichnet, kehren Erinnerungen an die Winter der Kindheit zurück. In fünf stillen Übungen folgen wir den Bildern von Kälte, Schnee und Tannenbaum und stimmen uns auf die Zeit des Winters ein.

„Balsam“ für den Rücken

Ein Wochenende für den Rücken: In sanften Qi-Gong-Übungen im Liegen, in bewegten Übungsfolgen für die Wirbelsäule und in einer wohltuenden Partnermassage mit Johanniskraut-Öl widmen wir uns dem Gleichgewicht von Entspannung und Aktivierung. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Aufrichtung und Körperwahrnehmung und laden dazu ein, den Rücken als Quelle von Kraft, Leichtigkeit und Wohlbefinden neu zu entdecken. Der Kurs ist für alle geeignet und setzt keine besonderen Vorkenntnisse voraus.

Bitte eine Decke/Matte als Unterlage mitbringen sowie "Stoppersocken".

Yin-Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen

In dieser sanften und tiefenwirksamen Übungsfolge üben wir auf dem Rücken liegend und bringen die Vorderseite (Yin) und die Rückseite (Yang) des Menschen in ein harmonisches Gleichgewicht. Durch verschiedene Lagerungen – teilweise auch auf Tennisbällen – werden mit kleinen und kleinsten Bewegungen einzelne Körperbereiche gelöst, andere sanft aktiviert. Der tragende Boden wird dabei zu einem verständigen Partner einer ganzheitlichen Neuordnung des leiblichen Empfindens und weist Wege zu tiefer Entspannung und Wohlbefinden.

Wirbelsäulen-(Schrauben)-Qi Gong

Im Qi Gong gibt es besondere Übungen, die die natürliche Beweglichkeit und Funktion der Wirbelsäule unterstützen. Die Rückenmuskulatur wird sanft gekräftigt und zugleich geschmeidiger. Wir praktizieren eine Übungsfolge, die durch schraubende, drehende und windende Bewegungen den ganzen Körper harmonisiert und zu mehr Beweglichkeit, Aufrichtung und Wohlbefinden führt.

Yin-Yang-Rücken-Partner-Massage mit Johanniskraut-Öl

Mit sanften Streichbewegungen beruhigen und entspannen wir Rücken und Wirbelsäule. Wir erlernen und praktizieren eine wohltuende Partnermassage mit Johanniskraut-Öl, die spürbare Entlastung und tiefes Wohlbefinden schenkt.

Herz-Qigong - nach Professor Zhang Guangde

ist eine Übungsreihe aus dem medizinischen Qigong. Das Herz gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als der Kaiser der inneren Organe und spielt deshalb auch eine besondere, übergeordnete Rolle. Mit dem Herz-Qigong soll nicht nur das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden, es hat auch eine positive Wirkung auf alle anderen Organe.

Das Herzqigong besteht aus acht Übungen, die die Durchlässigkeit der Meridiane verbessern, die Qi-Stagnation und Blutstauung beseitigen und die Harmonie von Yin und Yang fördern.

Kursplan

Freitag (Anreise): ab ca. 15.30 bis 16.00 Uhr Teezeit/Kaffeepause/Kekse		
Beginn in den Gruppen		
16.00 - 18.00 Uhr	**„Balsam“ für den Rücken** mit Andrew & Ingo	**Herz-Qigong** mit Andreas
Abendessen ab 18.15 Uhr		
20.00 - 21.00 Uhr	Kleine Vorstellungsrunde, anschließend **Einstimmen in die vorweihnachtliche Zeit** mit Ingo	
	Samstag (Frühstück ab 7.45 Uhr)	
ab 9.30 Uhr	**Einstimmen ...** mit Ingo	
9.45 - 12.30 Uhr	**„Balsam“ für den Rücken** mit Andrew & Ingo	**Herz-Qigong** mit Andreas
Mittagessen/Pause von 12.30 bis 14.30 Uhr		
14.30 - 18.00 Uhr	**„Balsam“ für den Rücken** mit Andrew & Ingo	**Herz-Qigong** mit Andreas
Zwischendurch: Teezeit/Kaffeepause 16.00 bis 16.30 Uhr		
18.00 - 18.15 Uhr	**Einstimmen ...** mit Ingo	
Abendessen ab 18.15 Uhr		
	Sonntag (Frühstück ab 7.45 Uhr)	
ab 9.30 Uhr	**Einstimmen ...** mit Ingo	
9.45 - 12.30 Uhr	**„Balsam“ für den Rücken** mit Andrew & Ingo	**Herz-Qigong** mit Andreas
Mittagessen/Pause von 12.30 bis 13.30Uhr, danach **Verabschiedung** ...		