

5-Tage-Intensiv-Retreat

20.-24. Juni 2022

Kloster Damme, Niedersachsen



Die Kampfkunst der Achtsamkeit nutzt Aufmerksamkeit, um die Elemente und das Zusammenspiel von Körper und Geist zu erkennen und mehr ins Gleichgewicht zu bringen. Das Training besteht aus Qi Gong, den 15 Basisübungen, der 21er Form, der Butterfly Form, Spinning Hands, Sticky Hands und Anwendungen.

Ihr seid eingeladen, mit uns in der schönen Natur des südlichen Niedersachsens die Kampfkunst der Achtsamkeit zu erforschen. Alle Level von Anfänger bis Fortgeschritten sind willkommen.

Wir verbringen das 5-Tage-Intensiv-Retreat im komfortablen Kloster Damme im Bexadde-Tal, zwischen Bremen und Osnabrück, mitten in der Natur.



**KAMPFKUNST DER
ACHTSAMKEIT**





Das Training

Auf dem Camp werden wir uns darauf fokussieren, ein klares Verständnis von der menschlichen Biomechanik und der Bewegung im dreidimensionalen Raum zu erlangen. Wir widmen uns den Elementen der inneren Arbeit, den Eigenschaften der Bewegung und den Möglichkeiten über eine feine Aussteuerung unserer Kräfte Bewegungen effizienter auszuführen und Widerstände aufzulösen.

Qi Gong am Morgen

Am Morgen habt ihr die Möglichkeit mit einer meditativen und gleichzeitig aktivierenden Einheit Qi Gong in den Tag zu starten. Wir wecken Körper und Geist auf und machen den Körper durchlässiger. Wir gönnen unserem Geist Ruhe und erhöhen damit unsere Aufmerksamkeit – die ideale Vorbereitung auf das Training.

Der Ausbilder

Frederik Wahl aus Hamburg

Frederik Wahl ist Schüler von Sam Chin und Joshua Craig und gibt als Instructor Workshops in der Kampfkunst der Achtsamkeit. Seit seiner Jugendzeit beschäftigt er sich mit verschiedenen Kampfkünsten, darunter Taijiquan, Jiu Jitsu, Judo, Karate, Krav Maga und Systema. Seinen Unterricht gestaltet er heute mit Begeisterung, Einfachheit und Klarheit.



Training am Vormittag

Am Vormittag beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Körperstruktur, den Bewegungsqualitäten und den 15 Basisübungen. Anhand von Partnerübungen und Anwendungen studieren wir gemeinsam die Eigenschaften von Körper und Geist.

Training am Nachmittag

Am Nachmittag werden wir uns passend zu den Anforderungen der Gruppe mit verschiedenen Themen befassen. Bei Bedarf teilen wir die Gruppe auf, damit alle auf ihrem individuellen Level trainieren können. Wir beschäftigen uns in diesem Rahmen weiter mit den Grundlagen, mit der 21er-Form, mit Anwendungen und mit den Spinning Hands-Partnerübungen.

Freies Training am Abend

Am Abend seid ihr eingeladen, euch weiter mit den Trainingsinhalten zu beschäftigen, an euren Themen zu arbeiten, Fragen zu stellen und euch auszutauschen. Wer möchte, kann somit den Tag auch mit intensivem Training ausklingen lassen.

Durch das Programm des 5-Tage-Intensiv-Retreats tauchen wir tief in unseren Trainingsprozess ein und verbessern unser Verständnis von Körper und Geist.

Mit dem separaten Zeitplan könnt ihr euch eine Übersicht über die Einheiten des Programms verschaffen.

Unterkunft und Verpflegung

Kloster Damme

Das ehemalige Benediktinerkloster liegt in einem über acht Hektar großen Waldgebiet am Rande des Bexadde-Tals zwischen Bremen und Osnabrück. Der weitläufige Mischwald mit altem Baumbestand lädt zu Spaziergängen und ausgedehnten Wanderungen ein. Hier kann man durchatmen und ankommen bei sich und in der Stille.

Hochwertige Verpflegung

Das Kloster bietet uns eine gesunde und abwechslungsreiche Küche, vom leckeren Frühstücksbuffet über eine Auswahl an Gerichten zum Mittagessen, über leckere selbstgebackene Kuchen zur Kaffeezeit bis zum Abendessen mit warmer Suppe.

Anreise Montag 14–15 Uhr, **Abreise** Freitag 14 Uhr

Anmeldung

Preis

Unterricht: 250 Euro

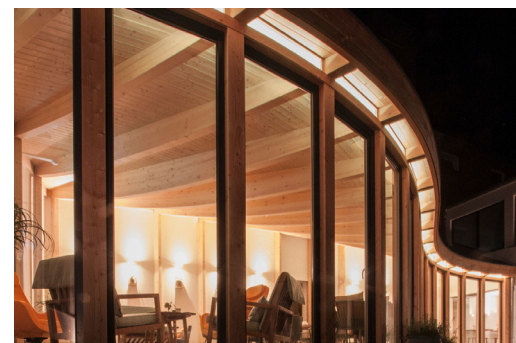
Beinhaltet 8+ Stunden Training pro Tag

Unterkunft/Verpflegung: 323 Euro

Beinhaltet Unterbringung im Einzelzimmer mit eigenem Bad sowie 4 Mahlzeiten pro Tag

Anmeldung

Anmelden kannst du dich per Email an: post@iliqchuan-hamburg.de



Wenn du Fragen hast, melde dich gerne:

Frederik Wahl / post@iliqchuan.de

Programm für das
5-Tage-Intensiv-Retreat
Kloster Damme, 20.-24. Juni 2022



Zeit	Montag 20.6.	Zeit	Dienstag 21.6.	Zeit	Mittwoch 22.6.	Zeit	Donnerstag 23.6.	Zeit	Freitag 24.6.
		7:30	Qi Gong	7:30	Qi Gong	7:30	Qi Gong	7:30	Qi Gong
		8:00	Frühstück	8:00	Frühstück	8:00	Frühstück	8:00	Frühstück
		9:30 - 12:30	Training Session 1	9:30 - 12:30	Training Session 1	9:30 - 12:30	Training Session 1	9:30 - 12:30	Letztes Training
		12:30	Mittagessen	12:30	Mittagessen	12:30	Mittagessen	12:30	Mittagessen
14:00 - 15:00	Anreise	13:30 - 15:00	Freizeit	13:30 - 15:00	Freizeit	13:30 - 15:00	Freizeit	ca. 14:00	Abreise
15:00	Check-in	15:00	Kaffee und Kuchen	15:00	Kaffee und Kuchen	15:00	Kaffee und Kuchen		
15:30 - 18:30	Erstes Training	15:30 - 18:30	Training Session 2	15:30 - 18:30	Training Session 2	15:30 - 18:30	Training Session 2		
18:30	Abendessen	18:30	Abendessen	18:30	Abendessen	18:30	Abendessen		
20:00 - 22:00	Freies Training	20:00 - 22:00	Freies Training	20:00 - 22:00	Freies Training	20:00 - 22:00	Freies Training		