



**KAMPFKUNST DER
ACHTSAMKEIT**
ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN
GERMANY



Zhong Xin Dao - I Liq Chuan
2. Roadtrip mit Joshua Craig
durch Deutschland!

3.3. Augsburg

4.3. Heilbronn

5.3. Nürnberg

6.3. Darmstadt

7.3. Mannheim

8.3. Hannover

9.3. Leipzig

10.3. Dresden

11. & 12.3. Berlin

ZhongXin Dao - I Liq Chuan Instruktor Joshua Craig kommt nach Deutschland und präsentiert zum 2. Mal:

Achtsamkeit in Bewegung - die Kraft der natürlichen Bewegung

Zhong Xin Dao - I Liq Chuan ist ein von GM Chin Lik Keong und seinem Sohn GM Sam Chin entwickeltes System - die grundlegende Essenz aus mehreren Generationen der Kampfkünste.

Schwerpunkt für Sam Chin und sein Team ist es, Ideen und Konzepte über das Lernen von Bewegungen zu teilen – einem alternativen, ungewöhnlichen Trainingsansatz über Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Die Erkenntnisse kann man ganz leicht in seinen Alltag oder seine Bewegungskunst mit aufnehmen.

Die Seminare sind verbandsoffen und bedürfen keiner Vorkenntnisse - geeignet auch für Anfänger!

Über den Trainingsansatz Zhong Xin Dao: Bewegung ist die Grundlage aller Kampfkünste.

In diesem Workshop werden wir uns mit den universellen Prinzipien beschäftigen, die jeder menschlichen Bewegung zugrunde liegen. Durch das Training werden wir sehen, dass Achtsamkeit der Schlüssel ist, um die natürliche Kraft der Bewegung zu erschließen. Jeder wird den Workshop mit einfachen Werkzeugen verlassen, mit denen er sein Gleichgewicht erhalten kann - mental und physisch. Während dieses Trainings traditionell als Vorbereitung für Kampfsportarten genutzt wurde, wird dieser Workshop jedem zugute kommen, der sein Bewusstsein und seine Harmonie zwischen Körper und Geist vertiefen möchte, seinen Flow steigern und die natürliche Kraft des Körpers manifestieren.

中心道= Mitte-Herz-Weg, übersetzt „Im Herzen des Zentrums liegt der Weg“ oder wie Sam Chin es verkürzt: „Der neutrale Weg“: Die Philosophie und die damit verbundenen Konzepte sind der Pfad, die Natur der Dinge zu verstehen, auch die unseres Körpers. Wir sind der physische und geistige Bezugspunkt, von dem wir aus bewegen, Kräfte und Spannungen verstehen wollen – bewusst über die Sinne im Hier und Jetzt – ganz nach dem philosophischen Konzept des „beginner's mind / Anfängergeist“.

Yi Dao 意到 - Chi Dao 氣到 - Li Dao 力到

Es geht darum, achtsamen Zugang zu unserem Körper zu bekommen und die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit aufspannen zu lernen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, wodurch auf natürliche Weise Zentren etabliert werden und müheloses Bewegen ermöglicht wird.

Zentren halten wir, wenn wir neutral sind. Was ist neutral? Wie erlangt man das Neutrale? Man muss sich mit der Veränderung verändern und wird so gegenwärtig, formlos. Basierend auf der ursprünglichen Bedeutung des Wortes „Tai Chi“, das Prinzip von Yin und Yang:

„Zen Mind – Tai Chi Body“

Mit dem geistigen Konzept, dass es nichts zu lernen und nichts hinzuzufügen oder wegzunehmen gibt, akzeptiert man die Tatsache, dass man im gegenwärtigen Moment realisieren und erkennen muss. Daher sind es keine Techniken oder Formen, die wir trainieren. Es sind die Prinzipien, die wir zu erkennen versuchen, um zu sehen, was ist.

Wir werden sowohl allein als auch mit Partnern Übungen durchführen, um das natürliche Gleichgewicht des Körpers zu erkennen und mit den Veränderungen im gegenwärtigen Moment zu fließen.

Für die Teilnehmer, die bereits letztes Jahr auf einem der Seminare waren, wird es fortführende Übungen und damit vertiefende Erkenntnisse geben. Also schaut wieder rein!

Lernt diesen wunderbaren und einzigartigen Prozess auf einem Seminar in Eurer Stadt kennen!

Instruktor Joshua Craig wurde von Sam Chin auf die Weitergabe der Lehre des Zhong Xin Dao hin ausgebildet und ist sozusagen einer seiner Botschafter.

Begleitet wird er vom deutschen administrativen Repräsentanten Dominique Brizin, um auch eine kontinuierliche Übersetzung sicherzustellen.

In manchen Städten sind die Seminarplätze limitiert, kümmert Euch daher rechtzeitig um Euren Platz! Zusätzlich können in fast jeder Stadt im Vorfeld Kleingruppen realisiert werden, in denen für eine begrenzte Teilnehmeranzahl Intensivtraining angeboten werden kann.

Ist Eure Stadt dieses Mal nicht dabei, ihr habt aber Interesse daran, Joshua einzuladen, meldet Euch und wir versuchen Euch beim nächsten Roadtrip im Herbst 2023 mit einzuplanen!

Für weitere Fragen, Informationen, Anmeldungen könnt Ihr Euch gerne an unser Regionalbüro, Annette Haubruch wenden: info@iliqchuan.de.

Teilweise gibt es für die einzelnen Städte auch Ansprechpartner, an die Ihr Euch wenden könnt, da diese auch die Studiengruppenleiter oder Instrukturen des Zhong Xin Dao I Liq Chuans vor Ort sind!

Wir freuen uns auf Euch
Joshua und das Team ZXD-ILC Deutschland

Bio: Instructor Joshua Craig

Joshua Craig ist Schüler von Großmeister Sam Chin und Technischer Direktor für Europa der Chin Family I Liq Chuan Association.

Im Jahr 2000 wurde Joshua von einem Auto angefahren. Als Teil seines Genesungsprozesses begann er, die inneren Kampfkünste zu erforschen und studierte Taiji Ball Qigong, Taijiquan und Baguazhang. 2009 lernte Joshua Sam Chin kennen, und 2010 begann er sein Studium der Kampfkunst der Achtsamkeit.

Als er 2014 gebeten wurde, Großmeistern und Meistern verschiedener Stile wie Karate, Wing Tsun, Aikido und Taijiquan Privatunterricht zu geben, begann er die Klarheit und Präzision, mit der Sam Chin das Training gestaltet hatte, noch mehr zu schätzen.

Joshuas tiefes Verständnis der universellen Prinzipien menschlicher Bewegung, sein praktischer Trainingsansatz und sein Talent, mit Humor und Klarheit zu unterrichten, haben ihn zu einem beliebten Lehrer gemacht. Derzeit leitet er Klassen in New York City und bietet dieses spezialisierte Training weltweit in Workshops, Retreats und Privatstunden für Praktizierende aller Stilrichtungen an.



Roadtrip durch Deutschland - Frühjahr 2023

Bis auf Berlin findet in jeder Stadt am Abend ein dreistündiges Seminar zum Thema „**Achtsamkeit in Bewegung - die Kraft der natürlichen Bewegung**“ statt.

Darüber hinaus können wir - so Interesse besteht in jeder Stadt vorher **Kleingruppenunterricht** anbieten. Bei Interesse wendet Euch bitte an den Ansprechpartner vor Ort - oder falls nicht vorhanden an das Regionalbüro.

Kosten Seminar:

- » €60,- für Nicht-Mitglieder
- » €50,- für Mitglieder der Chin-Familie, I Liq Chuan - Kampfkunst der Achtsamkeit, bzw. für Mitglieder des Gastgeber-Vereins.

Kosten Kleingruppe - 3 Stunden Intensivunterricht:

- » Kosten bitte beim Ansprechpartner anfragen. Diese sind abhängig von der Teilnehmer-Anzahl, daher bitte rechtzeitig euren Platz sichern!

3.3. Augsburg

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Achtsamkeit in Bewegung**“
- » Ort: WingTsun Selbstverteidigung und Gesundheitsschule, Färberstr. 4, 86157 Augsburg
- » Ansprechpartner: Regionalbüro ILC, 06151-3946920, info@iliqchuan.de
- » Ansprechpartner vor Ort: Marc Schulin 0821-32878767

4.3. Heilbronn

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Achtsamkeit in Bewegung**“
- » Ort: Lise-Meitner- Str. 25, 74074 Heilbronn
- » Ansprechpartner: Regionalbüro ILC, 06151-3946920, info@iliqchuan.de
- » Ansprechpartner vor Ort: Katharina Höfer, 0176-21242766

5.3. Nürnberg

- » 10:00 - 13:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 14:00 - 17:00 Uhr - Seminar „**Achtsamkeit in Bewegung**“
- » Ort: Kampfkunst- und Gesundheitsschule Fürth, Kaiserstraße 177, 90763 Fürth
- » Ansprechpartner: Regionalbüro ILC, 06151-3946920, info@iliqchuan.de
- » Ansprechpartner vor Ort: Hajo Kühne, 0172-3864001

6.3. Darmstadt

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Achtsamkeit in Bewegung**“
- » Ort: Fotostudio Grau, Roßdörfer Str. 67, 64287 Darmstadt
- » Ansprechpartner: Regionalbüro ILC, 06151-3946920, info@iliqchuan.de

7.3. Mannheim

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Achtsamkeit in Bewegung**“
- » Ort: C7 7B, 68159 Mannheim
- » Ansprechpartner: Regionalbüro ILC, 06151-3946920, info@iliqchuan.de
- » Ansprechpartner vor Ort: Benjamin Schwartz 0176-66823868

Roadtrip durch Deutschland - Frühjahr 2023

8.3. Hannover

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Achtsamkeit in Bewegung**“
- » Ort: Was mit Herz e.V., Windthorststr. 3-4, Hannover
- » Ansprechpartner: Regionalbüro ILC, 06151-3946920, info@iliqchuan.de
- » Ansprechpartner vor Ort: André Goßrau 0163-2117880

9.3. Leipzig

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Achtsamkeit in Bewegung**“
- » Ort: Vereinshaus Heimatverein Frankenheim-Lindennaundorf; 04420 Markranstädt, Priesteblicher Str. 23
- » Ansprechpartner: Regionalbüro ILC, 06151-3946920, info@iliqchuan.de

10.3. Dresden

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Achtsamkeit in Bewegung**“
- » Ort: Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V., Braunsdorfer Str. 29 - 01159 Dresden
- » Ansprechpartner: Regionalbüro ILC, 06151-3946920, info@iliqchuan.de

11. & 12.3. Berlin - 2 Tage-Seminar - „Achtsamkeit in Bewegung“

- » **Samstag 11.3.** 10:00-13:00 & 15:00-18:00
- » **Sonntag 12.3.** 10:00-13:00 & 15:00-18:00
- » Ort: ufafabrik Berlin e.V., Viktoriastraße 10-18, 12105 Berlin
- » Ansprechpartner: Regionalbüro ILC, 06151-3946920, info@iliqchuan.de
- » **Kosten:**
 ... für Mitglieder: €180,- beide Tage, €100,- ein Tag
 ... für Nichtmitglieder: €220,- für beide Tage, €120,- ein Tag



Stimmen von Teilnehmern (Roadtrip 22)

3 Tage bin ich mit dem Bulli Joshua Craig und Dominique Brizin hinterhergedüst um meine Kenntnisse im ZhongXinDao Iliqchuan zu vertiefen.

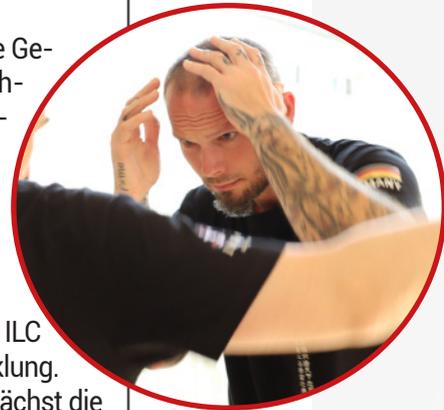
Mein erster Stop war Hamburg bei Frederik Wahl danach Bremen in der Bulaimei-Kampfkunstschule Holger Meyer und zuletzt dann in Kiel bei Marian Edem. An allen drei Tagen habe ich sowohl die Kleingruppe als auch den regulären Abendlehrgang besucht.

In der Kleingruppe haben wir uns sehr intensiv mit dem Thema Achtsamkeit und der speziellen Aufmerksamkeit, die im ZXD-Konzept des 'I, Chi, Liq' beschrieben wird, beschäftigt. Auch im Abendworkshop ging es um das Konzept des Festhaltens an der Aufmerksamkeit, welches angewandt auf das Partnertraining in dem Effekt des sogenannten ‚Nicht-Widerstands‘ resultiert, welcher den scheinbar mühelosen Umgang mit der Kraft des Gegenübers bezeichnet.

Joshua hat es hier geschafft durch einfache Übungen und genaue Erklärungen diesen Effekt direkt erlebbar zu machen. Da ich jetzt schon einige Male das Vergnügen hatte Joshua auf diversen Lehrgängen zu erleben, kann ich sagen, dass seine Art und Weise diesen schwer greifbaren Vorgang des achtsamen Bewegens und des Aufmerksamseins zu erläutern inzwischen so präzise und nachvollziehbar ist, dass auch Teilnehmende ohne jede Vorkenntnisse einen guten Einblick in die Prinzipien der Kampfkunst der Achtsamkeit erhalten.

Stand anfangs noch leichte Ratlosigkeit aufgrund der teils völlig neuartigen Sichtweise in die Gesichter geschrieben, so konnte man am Ende nur noch Staunen und Freude über die Einsichten und Erkenntnisse in den Gesichtern der Teilnehmenden an jedem einzelnen Abend erkennen. Auch für mich ist es jedesmal aufs Neue faszinierend in die Tiefen der Kampfkunst der Achtsamkeit geführt zu werden.

Ich freue mich schon auf das nächste Mal! Udo (Münster)



Gut waren die einleitenden Bemerkungen von Joshua bzgl. ILC und ZXD und die Fokussierung auf die eigene, innere Entwicklung. Hier steht nicht das Kämpfen im Vordergrund, sondern zunächst die Meisterung und der Umgang mit seinem eigenen Ich/Ego. Anhand kleiner Übungen, die zunächst allein ausgeführt und in der Folge dann am Partner vertieft wurden, wurde uns der Einstieg in diese faszinierende Kunst ermöglicht. Hierbei war es unerheblich, ob man erstmalig oder schon seit längerem ILC/ZXD praktizierte. Jeder konnte für sich erkennen, wie diese Kunst wirkt und auf welchen Prinzipien sie basiert. Das schwierigste dabei ist, den Gedanken an überlegene Körperkraft aufzugeben und mehr auf seinen eigenen Körper zu achten und ihn nach und nach „umzuschulen“. Insbesondere das mentale und vom Körper unterstützte Projizieren und Absorbieren wurde geübt und zunehmend verstanden.

Im Alltag bin ich noch achtsamer geworden und nehme insbesondere den körpereigenen Energiekreislauf (sowohl groß als auch klein) deutlicher wahr. Insbesondere die YANG- und YIN-Phasen bei der Atmung sind zunehmend spürbar. Mein langjähriges Qi Gong Training wird durch ILC/ZXD bereichert und weiter vertieft. Walter (Bremen)

Ich habe erkannt, dass ich so gut wie nichts über die Zusammenhänge und Auswirkungen der Mindfulness weiß. Da bei einer chronische Erkrankung wie bei meiner MS eine lebenslange Therapie erforderlich ist, die jeweils an die aktuelle Lebenssituation angepasst werden muss, sehe ich in dem Aufmerksamkeitstraining einen guten Baustein um die kognitiven Reserven meines Gehirns zu trainieren. Alleine die Aufmerksamkeit über die Seminardauer zu halten stellt eine große Herausforderung dar.

In den Alltag übernommen habe ich gezielt zu Greifen, Ziehen und Drücken z.B. beim Bewegen schwerer Gegenstände wie Mülltonne, Getränkekisten, Einkaufskörbe tragen. Es war ein sehr positives und angenehmes Seminar.

Ich bedanke mich für die freundliche Aufnahme in Eurer Runde und wünsche ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das Neue Jahr 2023!

Elke (Darmstadt)



SEMINARPLAN 2023

FEBRUAR

- **11.2. 8-Stunden-Lehrgang in Darmstadt mit Dominique Brizin**
Samstag: 10:00-14:00 und 15:00-19:00. Mehr Infos unter www.ilichuan-darmstadt.de
- **25./26.2. Workshop in Hamburg mit Frederik Wahl**
Samstag: 14:00-19:00. Sonntag: 10:00-16:30. Mehr Infos unter www.ilichuan-hamburg.de.

MÄRZ

- **3.-12.3. Roadtrip mit Joshua Craig durch Deutschland (Süden-Osten)**
3.3. Augsburg, 4.3. Heilbronn, 5.3. Nürnberg, 6.3. Landau, 7.3. Mannheim, 8.3. Hannover, 9.3. Leipzig, 10.3. Dresden >>> 14:00-17:00 Kleingruppe & 18:00-21:00 Seminar.
11. & 12.3. Berlin 10:00-13:00 & 15:00-18:00. Broschüre anfordern für mehr Infos.

APRIL

- **15.-18.4. - Sam Chin in Darmstadt**
Samstag & Sonntag: Seminar „Anwendung von Zen und Tao durch die Prinzipien des Zhong Xin Dao“. Samstag abends: Prüfungsmöglichkeiten. Montag & Dienstag: Mitglieder-Seminar: Lizenzierung/Zertifizierung. Broschüre anfordern für mehr Infos.

MAI

- **15.-21.5. Mai-Retreat in Niedersachsen mit Frederik Wahl**
Montag: Anreise. Montag - Sonntag: Retreat. Mehr Infos unter www.ilichuan-hamburg.de.
- **13.5. Workshop in Spangdahlem/Bitburg mit Dominique Brizin**
Samstag: 10:00-14:00 und 15:00-19:00. Adresse folgt [€90 für Mitglied, €100 für NM]

JUNI

- **3. & 4.6. Wochenend-Lehrgang in Darmstadt mit Dominique Brizin**
Samstag: 10:00-14:00 und 16:00-19:00. Sonntag: 10:00-14:00 und 15:00-18:00.
Mehr Infos unter: www.ilichuan-darmstadt.de.
- **17./18.6. Workshop in Hamburg mit Frederik Wahl**
Samstag: 14:00-19:00. Sonntag: 10:00-16:30. Mehr Infos unter www.ilichuan-hamburg.de.

JULI

- **9.-15.7. - Sommercamp mit Joshua Craig, Frederik Wahl & Dominique Brizin**
Sonntag: Anreise und Start Training. Samstag - Nach dem Nachmittags-Unterricht: Abreise. Ort: Am Waldsee 3, 35794 Mengerskirchen-Probbach. www.waldsee-gemeinschaft.de. Broschüre anfordern für mehr Infos.

AUGUST

- **19. & 20.8. Wochenend-Lehrgang in Darmstadt mit Dominique Brizin**
Samstag: 10:00-14:00 und 16:00-19:00. Sonntag: 10:00-14:00 und 15:00-18:00.
Mehr Infos unter: www.ilichuan-darmstadt.de.

SEPTEMBER

- **2./3.9. Workshop in Hamburg mit Frederik Wahl**
Samstag: 14:00-19:00. Sonntag: 10:00-16:30. Mehr Infos unter www.ilichuan-hamburg.de.
- **9.9. Workshop in Spangdahlem/Bitburg mit Dominique Brizin**
Samstag: 10:00-14:00 und 15:00-19:00. Adresse folgt [€90 für Mitglied, €100 für NM]
- **29.9. - 3.10. - Herbstretreat mit Hsin Chin & Dominique Brizin**
Donnerstag: Anreise. Freitag - Dienstag: Retreat. Broschüre anfordern für mehr Infos.

OKTOBER

- **27.10. - 5.11. Roadtrip mit Joshua Craig durch Deutschland (Westen-Norden)**
Unter anderen: Raum Stuttgart - Bitburg - Saarbrücken.... Genauere Route folgt.
14:00-17:00 Kleingruppe [Preise auf Anfrage], 18:00-21:00 Seminar [€50 Mitglied/ €60 Nicht-Mitglied]

NOVEMBER

- **25.11. 8-Stunden-Lehrgang in Darmstadt mit Dominique Brizin**
Samstag: 10:00 - 14:00 - 15:00 - 19:00. Mehr Infos unter: www.ilichuan-darmstadt.de.

DEZEMBER

- **2./3.12. Workshop in Hamburg mit Frederik Wahl**
Samstag: 14:00-19:00. Sonntag: 10:00-16:30. Mehr Infos unter www.ilichuan-hamburg.de.
- **16.12. 8-Stunden-Lehrgang in Darmstadt mit Dominique Brizin, Weihnachtsfeier**
Samstag: 10:00-14:00 und 15:00-19:00. Mehr Infos unter: www.ilichuan-darmstadt.de.