3. dt. Sommercamp 2023
Zhong Xin Dao I Liq Chuan
9. - 15. Juli Mengerskirchen-Probbach

SAM CHIN WAY
中心道
ZHONG XIN DAO

KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT
ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN
GERMANY

ZhongXin Dao - I Liq Chuan - Die Kampfkunst der Achtsamkeit - 3. dt. Sommercamp

KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT
ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN
GERMANY

Liebe Kampfkunst- und Bewegungsbegeisterte,
anbei Informationen zu der Kampfkunst der Achtsamkeit und dem anstehenden Sommercamp!
Schwerpunkt für Sam Chin und sein Team ist es, Ideen und Konzepte über das Lernen von Bewegen zu teilen –einem alternativen, ungewöhnlichen Trainingsansatz über Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Die Erkenntnisse kann man ganz leicht in seinen Alltag oder seine Bewegungskunst mit aufnehmen.

Über den Trainingsansatz Zhong Xin Dao

中心道= Mitte-Herz-Weg, übersetzt „Im Herzen des Zentrums liegt der 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. 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. Es sind die Prinzipien, die wir zu erkennen versuchen, um zu sehen, was ist.

Unser Sommercamp geht in die 3. Runde

Erneut werden Instructor Joshua Craig gemeinsam mit Frederik Wahl und Dominique Brizin im Sommer eine Woche ZXD I Liq Chuan und Chi Gong unterrichten, wobei Joshua erst am Montag anreist, da er gleich vom Camp aus Italien kommt.
Das Seminar ist verbandsoffen und bedarf keiner Vorkenntnisse.

Inhalte

- **Chi Gong**
  GM Sam Chins 5 Elemente & die 5 Prozesse des Chi Gongs (Schwingen, Vibrieren, Stretching, Atmen, Klopfen/ Tappen) mit vielen gesundheitlichen Vorteilen: Sie aktivieren die Muskeln, Knochen, die inneren Organe & das Verdauungssystem,, das Atemsystem, das Lymph- und das Immunsystem.
- **Nine Point Fist Training**
  Eine spezielle Trainingsmethode im Zhong Xin Dao, in der die verschiedenen Handhaltungen und -Angriffe solo und als Anwendung trainiert werden können.
- **Solo- und Partnertraining**
  Fundamentale Übungen 1-15 und Anwendungen.
- **Die 21er Form**
  Die 21 Form betont den sich ständig verändernden Zyklus von Yin und Yang durch die Koordination von Struktur, Entspannung und Atmung. Sobald die Struktur und die Atmung koordiniert sind, kann die Aufmerksamkeit auf die Vertiefung unserer Entspannung durch den kontinuierlichen Ausgleich des Drucks der sechs Richtungen und der drei Dimensionen gerichtet werden.
- **Individuelles Programm**
  Am Donnerstag trainieren die Schüler gezielt nur auf ihr Programm!

Sonntag 9.7. 11:30 Uhr Treffpunkt, Begrüßung, Anmeldung, Zimmerverteilung

9.-15.7.

Sonntag 9.7.	Montag 10.7.	Dienstag 11.7.	Mittwoch 12.7.	Donnerstag 13.7.	Freitag 14.7.	Samstag 15.7.
12:00-13:00 5 process Chi Gong	9:00-10:30 5 process Chi-Gong	9:00-10:30 5 process Chi-Gong	9:00-10:30 5 process Chi-Gong	9:00-10:30 5 process Chi-Gong	9:00-10:00 5 Elements Chi-Gong	9:00-10:00 5 process Chi-Gong
13:00-14:00 Pause	10:30-11:00 Pause	10:30-11:00 Pause	10:30-11:00 Pause	10:30-11:00 Pause	10:00-11:00 Pause	10:00-10:30 Pause
14:00-16:00 5 process Chi Gong	11:00-13:30 Solo- & Partnertraining	11:00-13:30 5 Elements Chi Gong & Partner	11:00-13:30 21er Form 15-21 (Teil 3/3 Zertifizierung)	11:00-13:30 Programm, Assessment, evtl. Prüfung	11:00-13:30 21er Form Review	10:30-13:00 Partnertraining
16:00-16:30 Pause	13:30-15:30 Pause	13:30-15:30 Pause	13:30-15:30 Pause	13:30-15:30 Pause	13:30-15:30 Pause	13:00-14:00 Pause
16:30-18:30 5 elements Chi Gong	15:30-18:30 Solo- & Partnertraining	15:30-18:30 5 elements Partner	15:30-18:30 21er Form 15-21 (3/3)	15:30-18:30 Programm & Assessment	15:30-18:30 Nine Point Fist Training	14:00-16:30 Partnertraining
18:30-20:00 Pause	18:30-20:00 Pause	18:30-20:00 Pause	18:30-20:00 Pause	18:30-20:00 Pause	18:30-20:00 Pause	16:30 Gemeinsamer Abschluss
20:00 Freies Training mit Unterstützung	20:00 Freies Training mit Unterstützung	20:00 Freies Training mit Unterstützung	20:00 Freies Training mit Unterstützung	20:00 BBQ / Grillabend	20:00 Freies Training mit Unterstützung	

Optional (1): Prüfungsvorbereitung & -möglichkeit:
Am Donnerstag wird den ganzen Tag individuelles Programm unterrichtet. Neulinge starten einfach in das Einstiegslevel. Falls jemand vorhat, eine Prüfung abzulegen, findet an diesem Tag das „Assessment“ Statt und damit die Überprüfung, ob ihr bereit seid. GGfs. kann dann noch die Prüfung am Ende des Sommercamps stattfinden.

Optional (2): Zertifizierung:
Die Chin Familie bietet Interessierten an, Instruktoren im ZXD I Liq Chuan und Chi Gong zu werden. Dies ist eine eigene Ausbildung.

1. Im Chi Gong besteht die Ausbildung aus 4 Bausteinen, die einzeln gelernt und später abgeprüft werden.
   - Auf dem Sommercamp bieten wir neben dem Mitmachen auch wieder die Möglichkeit an, das Teilnahme-Zertifikat zu erwerben, so dass man nicht extra zu einem gesonderten Seminar gehen muss.
   - In diesem Jahr sind die möglichen Teilnahme-Zertifikate „5 Elemente des Chi Gongs“ und die „5 Prozesse des Chi Gong“. Dazu ist die Teilnahme an allen Einheiten erforderlich.
   - Interessenten an der Chi Gong Ausbildung sollten mit dem Regionalbüro Kontakt aufnehmen und sicherstellen, dass sie die Zertifizierung bezahlt haben.
   - » Kosten: Zertifizierungsgebühr = €60 pro Baustein / oder Einmalzahlung von €200 für alle vier Bausteine.
1. Die Instruktor-Zertifizierung des ZXD I Liq Chuan ist der Weg des Ausbilders. Zu jedem Schülergrad gibt es mind. ein Zertifizierungskurs, in dem der Instruktor lernt, die Inhalte zu unterrichten und zu prüfen. Zum 3. Schülergrad, inhaltlich der 21er Form gibt es drei Zertifizierungskurse - in jedem werden 7 Teile der Form genau erläutert.
   - Auf dem Sommercamp gibt es die Möglichkeit, den 3. Teil des 3. Schülergrades abzulegen (Bewegungen 15-21).
   - Mitmachen kann jeder - es kommt nicht zwingend auf die Reihenfolge an, in der man die Form lernt.
   - Angehende Instruktoren sollten mit dem Regionalbüro Kontakt aufnehmen und sicherstellen, dass sie die Zertizifierung bezahlt haben.
   - » €60 für die Zertifizierung / oder Einmalzahlung von €360 für alle sieben Kurse.

KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT
ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN
GERMANY

Das Seminar ist als Pauschale angelegt:

- √ Von sonntags 12:00 bis samstags 16:30 / 7 Tage, über 50 Stunden Unterricht!
- √ Wir sind in einem Haus untergebracht mit großem Aufenthaltsraum und gemeinsamen Essraum, verschiedene Übernachtungsoptionen, s.u
- √ Essen ist komplett inklusive. Wir haben eine große Gastro-Küche und bereits einen Koch für die Zeit eingestellt, der für uns kocht. Das Menü wurde nochmals umgestellt: Wir haben unseren Darmstädter Schüler Michael Dietz als Koch für die Woche gewinnen können.
  - » Michael ist Autor und Seminarleiter der „5 Elemente Lehre“ - www.kio-food.de.
  - » Yin & Yang im Essen ist der Kern der traditionellen TCM 5 Elemente Lehre, die uns zeigt, wie wir unser Organsystem harmonisieren und Balance auf einer biochemischen Ebene erleben können.
  - » Neben dem Bekochen wird Michael auch ein wenig mehr Einblick in diese spannende Lehre geben, wenn Interesse bestelt.
  - » Wir bitten um täglich etwas Mithilfe in der Küche, damit Michael auch mittrainieren kann.
- √ Bitte sagt uns bei der Anmeldung, wenn ihr Euch vegan ernährt.

Pauschale Training & Essen für Mitglieder: €690,-
Pauschale Training, Essen & Jahresmitgliedschaft: €750,-

zzgl. Zimmerart	6 Nächte in €
3 Doppelzimmer mit je 2 Einzelbetten, Bad mit Dusche und WC, Balkon	270,-
1 Doppelzimmer mit je 2 Einzelbetten, Bad mit Dusche und WC, ohne Balkon	270,-
1 Mehrbettzimmer mit 3 Einzelbetten, Bad mit Dusche und WC, ohne Balkon	240,-
1 Mehrbettzimmer mit 4 Einzelbetten, Bad mit Dusche und WC, Balkon	210,-
1 Mehrbettzimmer mit 5 Einzelbetten, kleine Küchenzeile, Toilette auf dem Flur, Gemeinschaftsdusche im Souterrain	210,-
Matratzenlager	180,-
Zelten/Wohnmobil	150,-

Instructor Joshua Craig

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

KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT
ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN
GERMANY

Anmeldung

Um Dich für das Sommercamp anzumelden, besuche bitte die offizielle Webseite unseres deutschen Regionalbüros unter www.iliqchuan.de, bzw. gehe auf den
>> Veranstaltungskalender unter www.kda-portal.de. Dort kannst Du das Seminar gleich buchen! <<

Mitgliedschaft in der Zhong Xin Dao - I Liq Chuan - Familie
Falls Du Interesse an einer Mitgliedschaft hast, kannst Du diese sowohl im Rahmen der Veranstaltung vor Ort, als auch bereits im Vorfeld online abschließen.

Unter kda-portal.de/?mitgliedsantrag findest Du das Vertragsformular.

Die Mitgliedschaft beträgt 60,- € im Jahr (es gibt besondere Konditionen für Senioren und Studenten - und es gibt eine Mitgliedschaft auf Lebenszeit).

Falls Du Interesse an der Ausbildung zum lizensierten/zertifizierten Studiengruppenleiter oder Instruktor Zhong Xin Dao - I Liq Chuan hast, kannst Du uns auch gerne während des Seminars ansprechen oder jederzeit mit uns in Kontakt treten
>> info@iliqchuan.de

Datenschutz und Einverständnis
Für unsere Administration, die Kommunikation mit dem Headoffice in New York als auch aus finanztechnischen Gründen verwenden wir personenbezogene Daten von Dir. Die Verarbeitung und Nutzung dieser Daten ist gesetzlich geregelt.
Du kannst jederzeit Auskunft über die zu Deiner Person gespeicherten Daten beantragen, sowie die Berichtigung Deiner Daten verlangen, wenn diese unrichtig oder unvollständig sind.

Ansprüche auf Löschung oder Sperrung Deiner Daten können bestehen, wenn deren Erhebung, Verarbeitung oder Nutzung sich als unzulässig oder nicht mehr erforderlich erweist.
In allen diesen Fällen kannst Du Dich jederzeit an unser Regionalbüro wenden:
>> info@iliqchuan.de
Natürlich kannst Du uns auch schreiben:
Kampfkunst der Achtsamkeit, Roßdörfer Str. 67, 64827 Darmstadt

Wir benötigen Dein Einverständnis, dass Du auf Bild und Video-Inhalten zu sehen bist, die zum Zweck der – auch kommerziellen – Veröffentlichung und Verbreitung während der Verantaltung gemacht werden.
Diese Einwilligung umfasst die räumlich und zeitlich unbeschränkte Nutzung der Aufnahmen in Printmedien, digitalen Medien und Datenträgern (z.B. DVD, CD-ROM) und Internetauftritten der Produkte der CFILC LLC - I Liq Chuan - Zhong Xin Dao „Kampfkunst der Achtsamkeit“.

O Ich willige ein
O Ich willige nicht ein

_____
Datum, Name in Druckbuchstaben, Unterschrift

Bringe das Formular ausgedruckt zum Lehrgang mit oder sende es vorab an unser Regionalbüro (Annette Haubrich):
>> info@iliqchuan.de

Unterkunft mit Anfahrtsbeschreibung
Waldsee-Gemeinschaft e.V., Am Waldsee 3, 35794 Mengerskirchen-Probbach
www.waldsee-gemeinschaft.de