

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Tai – Ji

Seminare 2019

Leitung: Heinrich Siefer
Referentin: Jutta Hüne, Cloppenburg
Kosten: 255 € EZ/235 € DZ
Termine: 13. bis 15.09.19
Beginn: 17.00 Uhr
Ende: 13.30 Uhr
Seminar Nr.: 80131

ANMELDUNG

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei **Jutta Gövert**
Tel. 04471 188-1132, jgoevert@ka-stapelfeld.de

HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.ka-stapelfeld.de

Geme senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.



Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 104 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Appartements (164 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Fitnessraum und Fahrradverleih
- Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen
Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · www.ka-stapelfeld.de



Tai – Ji Seminar

Sich ausbreiten wie ein Baum,
Erde fühlen und Kraft spüren

13. bis 15. September 2019



Katholische
Akademie Stapelfeld

Tai-Ji - für Anfänger und Fortgeschrittene

In vielen chinesischen Parks kann man in den Morgenstunden Menschen sehen, die sich im Tai-Ji üben, denn schon seit Jahrhunderten wird in China diese alte Bewegungskunst zur Verbesserung der körperlichen wie auch geistigen Gesundheit praktiziert.

Ruhige, sanfte und fließende Bewegungs-abläufe, die Atmung und eine nach innen gewandte Aufmerksamkeit regen die sogenannte Lebens- oder Vitalkraft, Qi, an.

Kostenloser Informationsabend am 20.08.2019 um 19.30 Uhr

Kennzeichnend für Tai-Ji ist der kontinuierliche Bewegungsfluss ohne Pausen. Aufgrund der Zeitlupenbewegungen wird diese Bewegungsform auch chinesisches „Schattenboxen“ genannt. Es gibt keine Altersgrenze um Tai-Ji zu erlernen.

In diesem Seminar werden die fünf Wandlungsphasen/Elemente und Kreise in Anlehnung an die Schule von Ai Huang geübt. Qi Gong, Meditation und Meditativer Tanz sind ergänzende Kurselemente.

Die Referentin:

Jutta Hüne, Physiotherapeutin

Tai-Ji Praktikerin seit 1990

Lehrerausbildung für Tai-Ji und Qigong

Studium für Qigong an der Carl von Ossietzki Universität in Oldenburg mit dem Abschluss Diploma of Advanced Studies



© ninared - Fotolia.com

#38202007



PROGRAMM

Freitag

bis 17.00 Uhr	Anreise und Stehkafee
17.00 Uhr	Begrüßung und Einleitung
18.30 Uhr	Abendessen
ab 19.45 Uhr	Tai-Ji

Samstag

07.45 Uhr	Tai-Ji Einstimmung
08.15 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Tai- Ji für Fortgeschrittene (F)
09.45 Uhr	Tai-Ji
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause, Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr	Tai-Ji (F)
15.30 Uhr	Tai-Ji
18.00 Uhr	Abendessen
19.15 Uhr	Tai-Ji (F)
19.45 Uhr	Tai-Ji

Sonntag

07.45 Uhr	Tai-Ji Einstimmung
08.15 Uhr	Frühstück
09.15 Uhr	Tai-Ji (F)
09.45 Uhr	Tai-Ji
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Ende des Seminars