

Kursgebühren

Vom 2.-3. März Basis Seminar (GB01-B):

Taijiquan 5er-Form (Präventionsseminar) 160,-€ (10 h)
Krankenkassen förderfähig
Es dürfen keine Kontraindikationen vorliegen.

Vom 4.-6. März Aufbau Seminar (GB01-A)

Taijiquan 5er-Form Aufbau Seminar: 240,- € (15 h)
Vertiefung der Form, zusätzlich mit Meditation,
Partnerübungen (Push-Hands), Grundlagen zur
Atmung. Die beiden Seminare sind einzeln buchbar.

Übernachtung und Verpflegung

im Einzelzimmer	104,00 € (B)	328,00 € (A+B)
im Doppelzimmer	97,00 € (B)	300,00 € (A+B)

Ihre **Anmeldung** und **Anzahlung an das Kloster** von 45,00 Euro erwarten wir innerhalb von 10 Tagen auf folgendem

Bankkonto: Sparkasse Roding
IBAN DE80 7425 1020 0052 1492 00,
Bitte geben Sie die Seminarnummer
GB01-B bzw. GB01-A an!

Die Restzahlung wird bei Ankunft in bar oder mit EC-Karte bezahlt. Bei Rücktritt oder Umbuchung werden 20,00 Euro von der Anzahlungsgebühr einbehalten. Bei kurzfristiger Absage (in der Woche vor Kursbeginn) wird die Anzahlung nicht zurückerstattet.

Die Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt per E-Mail.

Anmeldung und Zahlung an Anbieter

Gleichzeitig leisten Sie bei der Anmeldung eine Anzahlung von 20,00 Euro pro Seminar an Omdao Vidya e. V., Sparkasse Dachau
IBAN: DE53 7005 1540 0280 8561 70
Verwendungszweck:
GB01-B, GB01-A, Kloster Strahlfeld
Diese wird bei Stornierung nicht zurückerstattet.

Anreise

Mit dem PKW

Von Nürnberg A6, von Weiden A93:

Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham, Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Von München A93 (Regensburg/Weiden):

In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Parkplatz: Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

Mit der Bahn

von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

Von Süden

über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

Adresse und Kontakt Haus der Begegnung

Kloster St. Dominikus, Strahlfeld

Hofmarkstraße 14 a

93426 Roding-Strahlfeld

Telefon 09461 / 91 12-0

hdb@kloster-strahlfeld.de www.hdb-kloster-strahlfeld.de

Taijiquan 5er-Form

+ Meditation

+ Partnerübungen (Push-Hands)



Seminare mit Omkara

Basis: 2.-3. März 2024

Aufbau: 4.-6. März 2024



HAUS DER BEGEGNUNG

Kloster Strahlfeld



Über Taijiquan - Taiji - Taichi

Taijiquan, auch kurz Taiji oder in Englisch Taichi geschrieben, dient der körperlichen Stärkung und der Entwicklung von Achtsamkeit im Einklang mit entspanntem Atmen für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Stressresilienz.

Taijiquan ist ursprünglich eine Kampfkunst, die primär als fließende, meditative Bewegungskunst mit Formen unterrichtet wird.

Die **Taijiquan 5er-Form** ist die Brücke zum Einstieg in das traditionelle, authentische Chen Taijiquan, von dem alle verbreiteten Stile ihren Ursprung haben. Die Taijiquan 5er-Form ist eine einfache, jedoch intensiv wirkende Taijiquan Form für Anfänger und Einsteiger - für jedes Alter.

Mit **Partnerübungen (Push-Hands)** kann man besser erfahren, wie sich die eigene Taijiquan Form innerlich anfühlen sollte. Mit Push-Hands lernt man gleichzeitig auf harmonische Weise auch die Grundlagen zur Entwicklung von Taijiquan als Kampfkunst.

Meditation und Grundlagen der **Atmung** dienen zur Entwicklung ruhigen, gelassenen und fokussierten Geistes.

„Taijiquan eine Kunst die in die Tiefe geht.
Omkara - ein toller Lehrer der versteht wie man mit viel Ruhe, Geduld und Wissen in das Wesen von Taijiquan einführt, wie man wieder mit mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit in Einklang mit sich selbst kommen kann.
Vielen Dank.“
Sina B.

Programminhalte

Basis-Seminar (GB01-B)

Hier wird die Taijiquan 5er-Form unterrichtet. Sie ist der ideale Einstieg in die Welt des Taijiquan (Taichi), geeignet für alle, die Entspannung in fließenden Bewegungsformen suchen.

Mit Taijiquan entwickeln Sie Ihre natürliche Bewegungsstruktur für eine bessere Beweglichkeit & Geschmeidigkeit. Sie wirken Fehlbelastungen im Alltag entgegen.

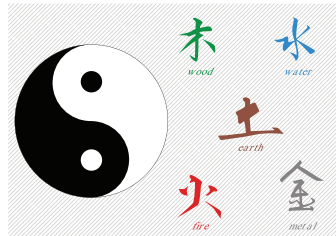
Aufbau-Seminar (GB01-A)

Hier werden die **Taijiquan 5er-Form vertieft** und Ihre Kenntnisse gefestigt.

Zudem praktizieren wir **Partnerübungen (Push-Hands)** zum besseren Verständnis von Taijiquan und als Brücke zur Kampfkunst, für mehr Achtsamkeit und Körperenergie. Ebenso wird **Meditation** mit **Atmung** in das Seminar integriert.

Das Taiji-Flow System

Bewusstsein • Prävention • Kampfkunst



Original Teilnehmerstimmen



Kursleitung

Chen Taiji Quan & Taichi Qigong **Meister Omkara** (R. Große-Brauckmann), zertifizierter Ausbilder und DDQT-Gütesiegel-Träger, anerkannter Ausbilder von den deutschen Krankenkassen, Yoga Lehrer, Karma Sannyasa, Dipl.-Ing. (Univ.), 1. Vereins-Vorsitzender Omdao Vidya e.V., 1. Vorstand des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taiji Quan)



Termine

Basis: 02.03.2024, 09:00 bis 03.03.2024, 17:00 Uhr

Aufbau: 04.03.2024, 09:00 bis 06.03.2024, 16:00 Uhr

„Ein Wochenende, das ich niemals vergessen werde! Körper und Geist waren so entspannt wie schon lange nicht mehr, einfach nur ein großes DANKE an Omkara, die harmonische Gruppe und das Kloster Strahlfeld.“ Andrea L.

„Vielen Dank für den supertollen Kurs. Ich bin dafür extra aus München (zum Kloster Strahlfeld am Bayrischen Wald) angereist und bin sehr froh über alles was ich gelernt habe. Es ist wirklich toll, was in dieser doch kurzen Zeit an Lerninhalten vermittelt wird.“ Dieter aus München