

13. - 15. September 2019

ChanDao Akademie am Benediktushof Holzkirchen

Auszeit und Regeneration mit Qigong

Auszeit vom Alltag mit verschiedenen Qigong- und Neigongformen und Sitzen in Stille. Das klösterliche Ambiente, Zengarten, biozertifizierte vegetarische und vegane Küche bilden den idealen Rahmen für ein Wochenende der Achtsamkeit und Spiritualität.



BENEDIKTUSHOF

Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Übernachtung

Preis pro Übernachtung und pro Person inkl. biozertifizierter vegetarisch-vegane Vollverpflegung im EZ € 92,00, im DZ € 82,00 und im Mehrbettzimmer € 62,00.

Mitarbeit

Ein besonderes Merkmal des Aufenthaltes am Benediktushof ist die Mitarbeit der Gäste für eine Stunde am Tag in Küche, Hauswirtschaft, Werkstatt oder Garten. In den einfachen Arbeiten wird in ganz besonderer Weise die Präsenz und Achtsamkeit geübt. Bei der Anreise tragen sich die Teilnehmenden am Empfang in die bereit liegenden Listen für die Arbeiten ein. Falls Sie sich nicht an der Mitarbeit beteiligen möchte, besteht dazu die Möglichkeit gegen einen Aufschlag von € 8,00 pro Tag und Teilnehmer (ausgeschlossen davon ist der Abreisetag, an dem die Zimmer generell von den Teilnehmern hergerichtet werden).

Der Benediktushof ist ein Ort, der Ihnen die Möglichkeit zum Rückzug und zur Übung der Achtsamkeit bietet. Daher ist die Stille ein wesentliches Kennzeichen des Hauses. Sie prägt das Haus und die Tagesabläufe und wird gleichzeitig von den Gästen mitgeprägt und mitgestaltet. Die Teilnehmer werden daher gebeten im Haus, in den Gartenanlagen, bei den Mahlzeiten und der täglichen Mitarbeit zu schweigen.

Bereiche für Gespräch und Kommunikation sind außerhalb der Seminarräume nur die Buchhandlung, der Hofladen und das vegetarisch-vegane Restaurant TROAND.

An- und Abreise

Die Zimmer können am Tag der Anreise ab 15 Uhr bezogen werden. Das Seminar beginnt mit dem Abendessen. Daher bitten wir bis spätestens 17.45 Uhr anzureisen. Am Abreisetag sind die Zimmer bis 10 Uhr zu räumen, da am Nachmittag wieder neue Gäste anreisen.

Unterkunft

Alle Gästezimmer zeichnen sich durch eine klare Schlichtheit aus, d.h. in den Zimmern befinden sich keine Fernseher, Telefone und WLAN-Verbindung. WLAN kann in der Empfangshalle genutzt werden.

Mahlzeiten

Die biozertifizierte Küche am Benediktushof ist vegetarisch und vollwertig. Sollten Sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, bereitet das Küchenteam auch Speisen für Gluten- und Milcheiweißallergiker zu. Bitte teilen Sie uns dieses möglichst frühzeitig mit.

Alle Mahlzeiten sowie das Kaffee- und Teetrinken am Nachmittag finden im Schweigen statt. Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen. Sie beginnen um 7.30 Uhr, 12.00 Uhr und 18.00 Uhr. Kaffee/Tee und Kuchen stehen ab 13.15 Uhr bereit.

Den Teilnehmern stehen ganztags verschiedene Heißgetränke und Wasser im Speisesaal zur Verfügung.

Mitzubringen

Bitte Hausschuhe, Wecker und Föhn selbst mitbringen. Hausschuhe werden im gesamten Innenbereich getragen. Wir bitten um dezente Kleidung, d.h. keine auffällig bunte, gemusterte Kleidung, keine kurzen Hosen oder ärmellose Kleidung, kein auffälliger Schmuck.

Qigong wird im Gebäude mit bequemen Schuhen, vorzugsweise mit einer flachen Sohle, ausgeführt. Bei schönem Wetter werden wir auch im Freien üben. Bitte passende Kleidung mitbringen.





Seminarinhalt

Das Seminar beginnt am Freitag, 13.09.2019 um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag, 15.09.2019 nach dem Mittagessen.

Schwerpunkt des Seminars sind innere Übungen des Neigong. Ein wichtiger Aspekt des Neigong, welches die Urform des Qigong ist, sind die Embryonale Atmung, Visualisierungstechniken und der Einsatz von Tönen.

Ziel des Neigong ist das „Heilwerden“ durch die Rückkehr in den Urzustand, bei dem es noch keine äußereren Einflüsse gab. Dieser Bereich wird „WuJi“ (kein Extrem, höchstes Nichts) oder „Einssein mit dem Dao“ genannt. So wie ein Embryo sich im Mutterleib durch die Nabelschnur ernährt, soll der Übende durch die embryonale Atmung und Gedankenleere in den Zustand des „Heilseins“ eintreten.

Trainingszeiten

Freitag erste Übungseinheit 19:30 – 20:30 Uhr

Samstag

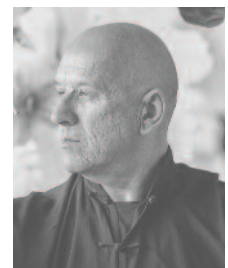
Kurszeit: 06:15 Uhr bis 07:15 Uhr (Neigong + Sitzen in Stille)
Frühstück: 07:30 Uhr
Arbeitszeit: 08:00 Uhr
Kurszeit: 09:45 - 11:30 Uhr (Qi hochheben und eingießen – Stufe 1 + Neigong)
Mittagessen: 12:00 Uhr
Kaffee: 13:15 Uhr
Kurszeit: 14:30 - 17:00 Uhr (Qi hochheben und eingießen – Stufe 2 / + Neigong)
Abendessen: 18:00 Uhr
Kurszeit: 19:30 - 20:30 Uhr (Qi hochheben und eingießen – Stufe 3 / Öffnung des 3. Auges)

Sonntag

Kurszeit: 06:15 Uhr bis 07:15 Uhr (Neigong + Sitzen in Stille)
Frühstück: 07:30 Uhr
08:00 Uhr Zimmer aufräumen
Kurszeit: 09:45 - 11:30 Uhr (Wiederholung und Vertiefung)
12:00 Uhr Mittagessen mit anschließendem Kaffee und Kuchen

Kursleitung **Theo Schmidt**

5. Generation Wu Taijiquan und Qigong
Theo Schmidt, Cheftrainer und Ausbildungsleiter der ChanDao Akademie Regensburg, unterrichtet seit 1981 Taijiquan, Qigong und Sitzen in Stille.



ChanDao Akademie Regensburg

TRAININGSZENTRUM
Donaustauer St. 46 B
93059 Regensburg

BÜRO & POST
Rachelstr. 8
93180 Deuerling

Telefon 09498 - 9059917
info@chandao.de
www.chandao.de

Anmeldung zum Qigong Wochenende 13.09. -15.09.2019 im Benediktushof

Anmeldeschluss:
07. Juni 2019

Kursteilnehmer

Name _____
Vorname _____
PLZ / Ort _____
Straße / Nr. _____
Telefon _____
Email _____
Mitarbeit Ja Nein (€ 8,00 pro Tag)

Begleitperson

Nimmt am Training teil Ja Nein
Name _____
Vorname _____
PLZ / Ort _____
Straße / Nr. _____
Telefon _____
email _____
Mitarbeit Ja Nein (€ 8,00 pro Tag)

Zimmerreservierung

- Einzelzimmer p.P. und Übernachtung € 92,00
 Doppelzimmer p.P. und Übernachtung € 82,00
 Mehrbettzimmer p.P. und Übernachtung € 62,00

Kursgebühr

- € 160,00
 € 120,00 für Mitglieder der ChanDao Akademie
 Begleitperson 10% Ermäßigung

Bankverbindung: Die Kursgebühr ist zahlbar bis spätestens 10. September 2019

Volksbank Regensburg IBAN: DE15 7509 0000 0007 4265 18 BIC: GENODEF 1R01

Anmeldebedingungen

Die Anmeldung kann nur schriftlich über die Website (Online-Formular) oder über den Postweg erfolgen. Anmeldeschluss ist der 07. Juni 2019. Zur Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns eine schriftliche Zusage. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich, am gesamten Kurs teilzunehmen und im Haus zu übernachten. Abweichungen müssen vorher mit dem Veranstalter abgesprochen werden. Wir erstatten keine Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten während des Kurses und keine Verpflegungs- und Übernachtungskosten bei späterer Ankunft oder vorzeitiger Abreise. Jeder Kursteilnehmer/jede Kursteilnehmerin trägt selbst die volle Verantwortung für die Aktivitäten in den Kursen. **Stornierungsbedingungen:** Abmeldungen sind nur gültig, wenn sie uns schriftlich (Brief, Fax, Mail) zugehen und sie von uns bestätigt werden. Unabhängig vom Grund der Abmeldung fallen folgende Stornogeühren an: Bei Abmeldung bis sechs Wochen vor Kursbeginn berechnen wir 50% der Kursgebühr und 50% der Unterkunfts- und Verpflegungskosten. Bei Abmeldung innerhalb drei Wochen vor Kursbeginn stellen wir Ihnen die volle Kursgebühr und die volle Gebühr der Unterkunfts- und Verpflegungskosten in Rechnung. Falls Sie nicht anreisen oder den Kurs abbrechen, sind die Kursgebühr und die Unterkunfts- und Verpflegungskosten in voller Höhe zu zahlen. **Kursabsage:** Wird der Kurs von der Kursleitung wegen nicht genügender Teilnehmerzahl oder aus einem anderen wichtigen Grund abgesagt, werden Sie umgehend benachrichtigt. Kosten für bereits von Ihnen gekaufte Fahrkarten, Bahn cards u.a. können wir leider nicht erstatten. Die Kursgebühr und die Unterkunfts- und Verpflegungskosten beinhaltet die gesetzliche Mehrwertsteuer von 19%. **Die Kursgebühr ist zahlbar bis spätestens 10. September 2019.**

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme am oben genannten Seminar an.

Ort / Datum

Unterschrift