

Kursleiter



Ingo Schmitt, geb. 1956 im Sauerland/Westf. Ab 1986 erlernte er von Andrew Dabioch verschiedene asiatische Kampf-, Bewegungs- und Übungskünste und unterrichtet seit 1988 in der Tao Academy Wilhelmshaven, leitet bundesweit Workshops und Seminare.

1995 erhielt er die Meister-Graduierung in der Tao Academy. Ab 2013 mit Familie ansässig in Ochsenfurt.

www.tao-academy.de

Andrew Dabioch, geb. 1959 in England, Lehrmeister, Begründer und Leiter der Tao Academy und der Andrew Dabioch Videoproduktion in Wilhelmshaven.

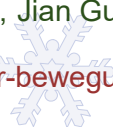
Seit seinem 13. Lebensjahr widmet er sich den asiatischen Kampf- und Bewegungskünsten, Gesundheits- und Meditationsübungen. 1982 erfolgte seine Meistergraduierung vor chinesischen und deutschen Meistern. www.tao-academy.de



Andreas Oldekamp, Jahrgang 1966, leitet seit 1999 die „Praxis für Bewegung und Stille“ in Kaltenkirchen.

Er hat langjährige Kursleitererfahrung mit Taijiquan, Qigong und PanGu-Gruppen. Ausgebildet von Foen Tjoeng Lie, Hua Xiang Su, Jian Guiyan, Lena du Hong, Sui QingBo und weiteren.

www.verein-fuer-bewegung-und-stille.de



Anmeldung und Info bitte nur über:

Verein für Bewegung und Stille e.V.
Funkenberg 8 in 24568 Kaltenkirchen
04191 - 873 3817 · info@verein-bus.de

Die Seminarkosten

... betragen 230,- € **ohne** Unterbringung und Verpflegung.
Frühbucher erhalten 10 % Rabatt bis zum 01. November 2025

Unterkunft und Verpflegung

Vollpension/Nacht: Einzelzimmer 99,- Euro,
Doppelbettzimmer 77,- €/Person, bei Belegung mit zwei Personen.



Qigong an der Nordsee

Ankommen, mitmachen, auftanken

vom Do., 04. bis So., 07. Dezember 2025

in Butjadingen-Burhaversiel

im AWO SANO Feriencentrum am Deich



Diese Kurse



finden von **Do., 04. bis So., 07. Dezember 2025** im Familienzentrum am Deich in Butjadingen-Burhaversiel an der Nordsee statt. Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm und freuen uns auf Euch!

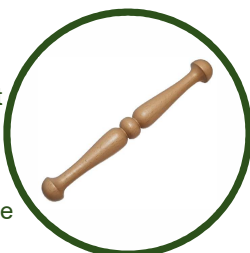
Herzlichst, Andrew & Ingo & Andreas

Tai Chi-Griffel-Qi Gong:

Besinnendes Einstimmen in den "Atem des Alls"

Wir laden ein, gemeinsam eine Qi Gong-basierte Choreografie mit dem Tai Chi-Griffel zu praktizieren - als bewegendes und bewegtes meditatives Gedicht, in der Gestimmtheit des anstehenden Jahreswechsels:

In der ausklingenden Wandlungsphase Holz, in Vorbereitung auf die Phase Feuer und das kommende Jahr des Pferdes.



Schlangen-Qigong

ist eine Übungsreihe mit zehn Bildern, welche das Werden der Schlange im Ei bis hin zur "tanzenden Schlange" erzählt.

Diese Praxis wird auf die Tradition der taoistischen Chang Bai Shan (Langer weißer Berg)-Schule zurückgeführt und kombiniert geschmeidige, wellenförmige Bewegungen mit anmutigen Gesten aus Gebetsgebärden der alten Zeit, die an die Bewegungen einer Schlange erinnern.

Wie bei den Drachenübungen, werden wir u. a. die Wirbelsäule, den „Drachenknochen“, mobilisieren, die eigene Wahrnehmung für feine und feinste Bewegungen schärfen und erweitern.



YIN-Qigong - Die Kunst der Atempause

Im Schildkröten-Qigong (Wu Gui-Qigong)

machen wir uns die Fähigkeit des Luft-Anhaltens zu eigen. Die Atempause gibt den Lungen die Möglichkeit, das Qi, das beim Einatmen aufgenommen wurde, umzuwandeln und es dann dem Körper zur Verfügung zu stellen.

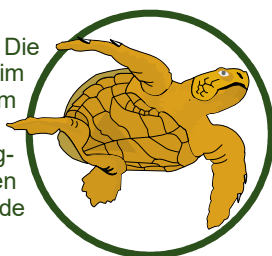
Schildkröten stehen für Gesundheit und langes Leben, Beständigkeit, Beharrlichkeit und Stabilität. Es gibt mystische Geschichten über Schildkröten als Trägerin der Welt (der flache Körper als Erde und deren Panzer als gewölbter Himmel).

Atemschriftzeichen

Während im Qigong Bewegung/Atmung/Vorstellung ausgewogen geübt werden, steht bei den Atemschriftzeichen die strukturierte Ateinteilung im Vordergrund.

Die Bewegung teilt die Atmung in verschiedene Phasen (Xi, Ting, Hu, Ting) ein. Atemschriftzeichen verbinden einen koordinierten Rhythmus vom Atem im Bewegungsfluss. Einfache Formen, wie Schleife oder Spirale, entstehen durch eine schwingvolle und konzentrierte Bewegung, die unendlich fortgesetzt werden kann.

In diesem Kurs erarbeiten wir uns mit Stift und Malblock einige Grundübungen, die wir dann als Qigong-Übung mit dem ganzen Körper erleben wollen.



Kursplan



Donnerstag (Anreise)		
18 Uhr	Abendessen	
19.45 - 21.00 Uhr	Kleine Vorstellungsrunde, anschließend Tai Chi-Griffel-Qi Gong	
Freitag & Samstag (Frühstück ab 7.45 Uhr)		
ab 9.30 Uhr	Tai Chi-Griffel-Qi Gong	
9.45 - 12.30 Uhr	Schlangen-Qigong mit Andrew & Ingo	Yin-Qigong: Schildkröten-Qigong und Atemschriftzeichen mit Andreas
Mittagessen/Pause von 12.30 bis 14.30 Uhr		
14.30 - 18.00 Uhr	Schlangen-Qigong mit Andrew & Ingo	Yin-Qigong: Schildkröten-Qigong und Atemschriftzeichen mit Andreas
bis 18.15 Uhr	Tai Chi-Griffel-Qi Gong	
	Abendessen ab 18.15 Uhr	
Sonntag (Frühstück ab 7.45 Uhr)		
ab 9.30 Uhr	Tai Chi-Griffel-Qi Gong	
9.45 - 12.00 Uhr	Schlangen-Qigong mit Andrew & Ingo	Yin-Qigong: Schildkröten-Qigong und Atemschriftzeichen mit Andreas
Mittagessen/Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr, anschließend nochmals gemeinsames Tai Chi-Griffel-Qi Gong Verabschiedung ca. 14.00 Uhr		