

Sommer Tai-Kai

- stilrichtungsübergreifend -
(Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich!)

18. - 26.08.2018

- Special Guest: Ti Cha -

Wo?

Schullandheim Dinkelscherben Tel.: 08292 - 1059
Burggasse 100, 86424 Dinkelscherben

Inhalte:

Ein Karate-Trainingslager für jeden - auch ohne Vorkenntnisse: Unabhängig von Alter oder Einschränkungen in einem familiären Miteinander Prinzipien der Kampfkunst auf Basis der 5 Elemente üben ...

Grundsätzlicher Ansatz beim physischen und mentalen Üben ist, unterschiedliche Aspekte und Prinzipien der verschiedenen Elemente (**Feuer**, **Wasser**, **Luft**, **Erde**) zu erkennen und auszuleuchten. Insbesondere soll diesmal das Feuer technisch kultiviert werden und das Element Luft Wertschätzung erfahren.

Es geht aber auch darum, Empfindungsqualitäten herzustellen, energetisch zu arbeiten, Muster zu überschreiten sowie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Wahrnehmung zu verbessern.

Um die eigenen Grenzen ausloten zu können gibt es auch diesmal „das große Schweigen“, eine „100-Randori-Nacht“ und „den Kampf der Elemente“. Darüber hinaus warten noch „50 take-downs“, „blindes Üben“, „Ura-Atmung“ und Schlangentechniken (Tensho) auf euch.

Über die technischen Inhalte hinaus gibt es „gemeinsame elementare Aktivitäten“:

Im hauseigenen **Schwimmbad** können wir uns erfrischen. **Burgruinen** und **Hügelgräber** konfrontieren uns mit der Vergangenheit. Für **überschüssige Energien** gibt es einen nahegelegenen Trimm-Dich-Pfad. Im **Zen** befassen wir uns mit „Mushin“ von Daisetz T. Suzuki und kommen über die Atmung zu Ruhe und Ausgeglichenheit. Ein archaisches **Lagerfeuer** am Wochenende lässt den Lehrgang ausklingen.

**„Tradition ist nicht das Anbeten der Asche
sondern das Weiterreichen des Feuers.“**

Rahmenzeitplan:

Sa., 18.08.2018	ab 16.00 h 18.00 h - 18.45 h 18.50 h 19.30 h - 20.00 h ab 20.15 h	Anreise, Zimmerbelegung Abendessen (warm) Einweisung in Anwesen und Lehrgang Zazen Gemütliches Beisammensein, ...
So., 19.08.2018	- 06.30 h	Wecken
Sa., 25.08.2018	07.00 h - 07.30 h 08.00 h - 08.45 h 09.00 h - 09.30 h 09.45 h - 11.30 h 12.00 h - 14.00 h 14.00 h - 16.00 h 16.15 h - 17.45 h 18.00 h - 18.45 h 19.30 h - 20.00 h ab 20.15 h	Tai Chi / Qi Gong / Morgenübung Frühstück Zazen Karate (Halle) Mittagessen / Pause Karate (Halle) Gemeinsame Aktivität / freies Üben in Neigungsgruppen / Freizeit Abendessen (warm) Zazen Mondo / Diskussion / geistiger Austausch
So., 26.08.2018	06.30 h 07.00 h - 07.30 h 08.00 h - 08.45 h bis 10.30 h 11.00 h 12.00 h	Wecken Tai Chi / Qi Gong / Morgenübung Frühstück Aufräumen, Zimmerabgabe Abschlußkreis Mittagessen, anschließend Abreise

Organisatorische Regelungen:

- Unterbringungswünschen (Einzel- / Doppelzimmer) kann - sofern verfügbar - nachgekommen werden.
- Alkoholverzicht auf dem Gelände des Schullandheims
- Getränke dürfen mitgebracht werden.
- Da der Austausch in der Gemeinschaft im Vordergrund steht ist die Teilnahme an **allen** Veranstaltungen gewünscht. Einzelabsprachen sind immer möglich.

Mitzubringen sind insbesondere:

- Eine geeignete Sitzunterlage zur Zenmeditation (Sitzbänkchen, Zafu, Decke, ...
- alternativ tut es eine fest zusammengerollte Unterlage
- **Augenbinde oder ein dunkler Schal**, der optische Eindrücke ausblendet
- Musikinstrumente, Gongs, Trommeln, **Darts, Pfeil und Bogen !!!**
- **Alles, was dazu beiträgt, eine schöne Woche miteinander zu verbringen**
- ... und alles andere Wichtige, an das ich nicht denke ...

Anmeldung: Bitte dojo-weise an Denk-Michael@gmx.net
(Vor- / Name, Geburtsdatum, Stil, Graduierung)

Falls vegetarische oder Sonder-Verpflegung (vegan, glutenfrei, ...) gewünscht ist, dies bei der Anmeldung mit angeben.

Achtung: Teilnahmebeschränkung!

Nach Eingang der Gebühr wird der Platz zugesagt!

Veranstalter:

**FSV Erlangen-Bruck, Abteilung Karate
Tennenloher Str. 68, 91058 Erlangen**

Weitere Informationen bei

**Michael Denk
0177 - 7 58 11 48**