

# Sommer Tai-Kai

- **stilrichtungsübergreifend** -

(Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich!)

**17. - 25.08.2019**

- Special Guest: Aray Dunn -

## Wo?

Jugendherberge Wunsiedel, Tel.: 09232 - 91560 - 0  
Am Katharinenberg 4, 95632 Wunsiedel

## 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 Erde 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“, „Bodenkampf“ und „Kampf auf engem Raum“ auf euch.

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

Im nahegelegenen **Fichtelsee** können wir uns erfrischen. Über 300 Millionen Jahre alte **Granitsteinformationen** und das **Felsenlabyrinth** konfrontieren uns mit der Vergangenheit. Im **Zen** befassen wir uns mit „Ki im täglichen Leben“ von Koichi Tohei 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:**

<b>Sa., 17.08.2019</b>	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, ...
<b>So., 18.08.2019</b>	- 06.30 h	Wecken
<b>Sa., 24.08.2019</b>	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
<b>So., 25.08.2019</b>	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 – gegen Aufpreis nachgekommen werden.
- Alkoholverzicht auf dem Gelände des Schullandheims
- 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](mailto: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**