

“Xin Dao” Retreat Center



EIN WOCHENDE YANG-STIL TAIJIQUAN

Möchtest du eine Taijiquan-Form erlernen oder eine bereits gelernte Form auffrischen/vertiefen? Dann kannst du das an unserem wunderschönen Ort im Südwesten Frankreichs tun.

Wir bieten dir ein Wochenende Taijiquan an. Wir haben ein wunderschönes Trainings-Dojo im Freien mit spektakulärem Blick auf die Berge (die Pyrenäen).



Du kommst am Freitagnachmittag an und reist am Sonntagabend ab. Wir beginnen unser Training am Freitagabend nach der Ankunft.

Wir starten mit EMei Qigong Dehnübungen (E Mei Shen Zhan Gong). Danach trainieren wir zwei Stunden Taiji am Vormittag und nach der Mittagspause nochmals zwei Stunden am Nachmittag. Am Freitagabend machen wir ein Aufwärmen und anderthalb Stunden Training.

Diese Woche konzentrieren wir uns auf die Yang-Stil 108-Form, die traditionelle Form, unterrichtet von Yang Cheng Fu, dem Enkel des Begründers Yang Lu Chan. Bernhard lernte diesen Stil bei seinem Lehrer Zhu Shao Fan. Die Form ist gekennzeichnet durch ihre fließenden und langsamen Bewegungen.

Die Gruppe besteht aus maximal 10 Personen, mindestens 5. Unterkunft vor Ort ist begrenzt. Zelten möglich oder Unterkunft in der Nähe.

Kosten All-Inclusive:

440.- € p/p

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer in unserer Gîte oder Jurte (geteiltes Badezimmer und Küche)
- Schwimmbad
- 2 Frühstück, 2 Mittagessen, 2 Abendessen
- 2,5 Tage Training

Nur Training:

180.- € p/p

Nächste Daten:

24. - 26. Oktober 2025

Bernhard Nessensohn & Janet Holtkamp

xindaoretreat@icloud.com

+33 6 70 98 77 98

www.xindaoretreat.eu