

"Xin Dao" Retreat Center



EEN WEEKEND YANG STIJL TAIJIQUAN

Wil je een Taijiquan-vorm leren of een vorm verbeteren/herinneren die je al hebt geleerd? Dan kun je dat doen op onze prachtige plek in het zuidwesten van Frankrijk.

Wij bieden een weekend Taijiquan aan. We hebben een prachtige buiten-dojo met spectaculair uitzicht op de bergen (de Pyreneeën).



Je arriveert op vrijdag laat in de middag en vertrekt op zondagavond. We starten met de training op vrijdagavond na aankomst.

We beginnen met EMei Qigong Stretching oefeningen (E Mei Shen Zhan Gong). Daarna doen we twee uur Taiji in de ochtend en na de lunchpauze nog eens twee uur in de middag. Op vrijdagavond doen we een warming-up en anderhalf uur training.

Deze week richten we ons op de Yang-stijl 108-vorm, de traditionele vorm die werd onderwezen door Yang Cheng Fu, kleinzoon van de oprichter Yang Lu Chan. Bernhard leerde deze stijl van zijn leraar Zhu Shao Fan. De vorm kenmerkt zich door vloeiende en langzame bewegingen.

Groep van maximaal 10 personen, minimaal 5. Beperkte overnachtingsmogelijkheden op het terrein. Kamperen mogelijk of accommodatie in de buurt.

All-in prijs:

440.- € p/p

- 2 nachten in een tweepersoonskamer in onze gîte of yurt (gedeelde badkamer en keuken)
- zwembad
- 2 ontbijt, 2 lunch en 2 diner
- 5 dagen training

Alleen training:

225.- € p/p

Volgende data:

24 - 26 oktober 2025

Bernhard Nessensohn & Janet Holtkamp
xindaoretreat@icloud.com
+33 6 70 98 77 98
www.xindaoretreat.eu