

"Xin Dao" Retreat Center



EINE WOCHEN YANG-STIL TAIJIQUAN Nur nachmittags

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



Wenn du bei uns übernachtst, kommst du am Montagmorgen an und das Training beginnt am Montagnachmittag. Die Woche endet am Freitagabend nach dem letzten Training. Wenn du früher anreisen oder länger bleiben möchtest, kontaktiere uns bitte.

Wir beginnen mit EMei Qigong Dehnübungen (E Mei Shen Zhan Gong), gefolgt von zweieinhalb Stunden Taiji. Die Vormittage stehen zur freien Verfügung – zur Erholung oder für eine chinesische Energiebehandlung bei Janet.

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:

810.- € p/p

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

Nur Training:

225.- € p/p

Nächste Daten:

01 - 05 September 2025

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