

# “Xin Dao” Retreat Center



## EINE WOCHEN YANG STIL TAIJIQUAN

Möchten Sie eine Taijiquan-Form erlernen oder eine bereits erlernte Form verbessern/auffrischen? Dann könnten Sie das in unserem wunderschönen Ort im Südwesten Frankreichs tun.

Wir bieten eine Woche Taijiquan an. Wir haben ein wunderschönes Outdoor-Trainingsdojo mit einem spektakulären Blick auf die Berge (die Pyrenäen).



Sie kommen am Sonntagabend an. Das Training beginnt am Montagmorgen.

Unser Tag beginnt mit EMei Qigong-Stretching-Übungen (EMei Shen Zhan Gong). Dann machen wir morgens zwei Stunden Taiji und nach einer Mittagspause noch einmal zwei Stunden am Nachmittag.

In dieser Woche werden wir uns auf die Yang-Stil-108-Form konzentrieren, die traditionelle Form, die von Yang Cheng Fu, dem Enkel des Begründers des Yang-Stils, Yang Lu Chan, weitergegeben wurde. Ich habe diesen Stil von meinem Shifu Zhu Shao Fan gelernt. Die Form ist charakteristisch für ihre sanften und langsamen Bewegungen.

Es wird eine Gruppe von maximal 10 Personen und ein Minimum von 5 geben. Die Unterkunft in unserem Haus ist begrenzt, es besteht aber die Möglichkeit zu campieren oder wir können Unterkünfte in der Umgebung arrangieren.

**Kosten inklusive:** 1185,- € pro Person  
- 6 Übernachtungen in einem Zweibettzimmer in unserem Gäte oder in unserer Jurte  
- Schwimmbad und Jacuzzi  
- 6 Mal Frühstück, 5 Mal Mittagessen und 5 Mal Abendessen  
- 5 Tage Training

**Kosten ohne Unterkunft:** 645,- € pro Person  
- 5 Mal Mittagessen und 5 Mal Abendessen  
- 5 Tage Training

**Kosten nur Training:** 375,- € pro Person

Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen und Termine.

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