

„Bagua & die Kunst der Balance“

Baguazhang ist eine von drei „Geschwisterkünsten“ des Taiji Quan und gewinnt in Europa seit einiger Zeit immer mehr Menschen für sich.

Es unterscheidet sich vom Taiji Quan dadurch, dass die Bewegungen sich an einem Kreiszentrum orientieren, wie sich umkreisende Gegner. Die Beinarbeit ist einzigartig: Einfach und zugleich endlos zu lernen. Der Rumpf wird viel um seine Längsachse gedreht und absolut kein Muskel im ganzen Körper bleibt unbeteiligt! Je nach Gusto kann Baguazhang von schnell und „wirbelig“ bis hin zu langsam und meditativ, ausgeübt werden.

Die eignen Bewegungen, ergänzt durch die Eigenheiten, die Strand, Meer, weiter Himmel und deren immerwährende Bewegung, beeinflussen Orientierung und Stabilität im Raum in einer Weise, die das Verständnis von „der Mitte“ klarmachen! Ohne Blabla.

Anfänger*innen lernen die Grundform, Fortgeschrittene auch und, wenn es sinnvoll ist: „**Die Löwenform**“. Eine Choreographie aus dem Kanon des traditionellen Baguazhang.

6 Tage – 15 h Training – viiiiiel Zeit!

Täglich 3 h Training mit den Gezeiten: 275,00 €

Für neugierige Wandel- und Bewegungsfans

Fragt Ihr mich, für wen sich Bagua besonders eignet, ist meine Antwort: s.o.... 😊!!!

Von versierten, „wilden“ Kampfkünstler*innen, über Pflegekräfte, Filmschaffende, Therapeut*innen, Lehmhändler, Studierende, Rentner*innen, Lebenskünstler*innen und IT-Expert*innen, Theolog*innen, Journalist*innen und v.a.m.. Alt, jung, gendermäßig entschlossen oder nicht: Kommen, ausprobieren, „verlieben“ und weitermachen!!!

In „alten Zeiten“ wurde Baguazhang vor allem bis ausschließlich an bereits versierte Kampfkünstler*innen weitergegeben. Was früher gut und sinnvoll war, ist heutzutage nicht notwendigerweise noch so...

Die Zeiten haben sich geändert, tun das immer wieder und „Aufrüstung gegen Andere“ ist mir nicht wichtig. Kampfkunst schon!

Wandelbar sein, „Einssein“, „Da-Sein“, sich – auch physisch - ausdrücken und dabei ungehobenen Schätzen begegnen, das sind einige meiner Themen, die parallel zum „TUN“ schön sind und Lebensfreude bedeuten.

Leitung: Angela Menzel, 3. Generation Sha-Wushu Theaterpädagogin, Clown, Sportfachfrau, Ausbilderin für Taijiquan + Lehrerin für Qigong

Für Alle, die Lust haben auf Bewegung, Wandel, Sand und Meer!

„1:1-Trainings“ können zugebucht werden.

Fakten: 😊

Anreise:

Am Freitag, **26. August 2022**, ab **15 Uhr**.
Gemeinsames Abendessen im Haus Uthland.

Unterkunft:

„Akademie am Meer“, Klappholttal, Sylt.
Unterbringung jeweils im **Doppelzimmer**.

Für **Einzelzimmer** (EZ) wird ein Zuschlag erhoben.

Pro Person muss vor Ort Kurtaxe bezahlt werden.

Nicht alle Zimmer verfügen über eigene Bäder. Die stets nahegelegenen, zu teilenden Bäder, sind gut ausgestattet, sauber und angenehm.

Kosten:

- ❖ **Unterkunft: Doppelzimmer/Vollpension, 74 €/Tag p.P. = 370,00 €** (+ Kurtaxe vor Ort). **Bei Reiserücktritt und Stornogebühren:** Ab 6 Wochen vor Anreise: 50 %. Ab 14 Tage vor Anreise: 75 %. Bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise: 100 %. Abwesenheit während des gebuchten Aufenthaltes: keine Erstattung.
- ❖ **Einzelzimmer Zuschlag ggf.: 12,00 €/Nacht**
- ❖ **Trainingsprogramm: 275 €** (Bei Reiserücktritt weniger als 21 Tage vor Anreise werden 75% des gesamten Kostenbeitrags fällig)

Wir freuen uns auf Dich!!!

Die Teilnehmer*innenzahl ist beschränkt auf 10 Personen = „gemütliche“ Intensität!

JETZT ANMELDEN!!!