



## TAIJI & QIGONG

GESELLSCHAFT  
ÖSTERREICH

# EINKEHR UND AUFBRUCH

6. – 8. 2.2015, Bildungshaus Schloss Retzhof bei Leibnitz, Steiermark (A)

## EINKEHR UND AUFBRUCH, Tage im Retzhof

### Anmeldung

Tel.: +43/ (0) 650/ 23 50 108

e-mail: [office@tqg.at](mailto:office@tqg.at) Betreffzeile: Einkehr und Aufbruch

### Seminarbeitrag

€ 195,- (ermäßigt für Mitglieder der TQGÖ € 180,-).

Frühbucher bis 15.12. zahlen nur € 170,-.

### Bankverbindung

IBAN: AT29 38000 00007776800, BIC: RZSTAT2G

Die Anmeldung ist gültig, wenn die Seminargebühr auf dem Konto der TQGÖ eingegangen ist.

**Storno:** Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor der Veranstaltung werden € 50,- Bearbeitungsgebühr einbehalten, bei späterem Rücktritt muss die gesamte Seminargebühr in Rechnung gestellt werden.

**Unterkunft:** Die Unterkunft im Bildungshaus Schloss Retzhof (Einbett- oder Zweibettzimmer) buchen Sie bitte direkt unter Tel.: +43 (0) 3452/827 88-0 oder e-mail: [retzhof@stmk.gv.at](mailto:retzhof@stmk.gv.at)

Bitte verweisen Sie bei der Buchung auf diese Veranstaltung. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.retzhof.at](http://www.retzhof.at)

[www.tqg.at](http://www.tqg.at)

## Weitere Termine

### Qigong- Ausbildung (KursleiterIn)

Beginn 3. – 5. Oktober 2014, Graz

### Semestereröffnungs-Abend

26. September 2014, 19:00, Graz

Vortrag, Vorführungen, Buffet

### Impressum

Herausgeber und Redaktion: Taiji & Qigong

Gesellschaft Österreich Postfach 28, 8016 Graz

Inhalt und Redaktion: Roswitha Flucher

Fotos: Astrid Rampula,

Graphik: z-achse, Ute Zeiringer

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten!

### Lehrende



v.l. Roswitha Flucher, Romana Maichin-Puck,  
Armin Fischwenger, Christian Paar, Franz Ranz

# Einkehr und Aufbruch

## Tage im Retzhof

Der Winter ist noch nicht zu Ende, aber der Frühling kündigt sich bereits an. Es ist die beste Zeit, um noch einmal innezuhalten, sich zu regenerieren und Kräfte für neue Aktivität zu sammeln.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich in stimmungsvoller Umgebung zu sammeln, die Lebensenergie Qi zu kultivieren, Bewusstsein zu entwickeln für den Rhythmus des Lebens in seinem stetigen Wandel von Yin und Yang und sich so für den Aufbruch in ein neues Jahr vorzubereiten. Verschiedene Übungen aus dem Bereich des Taiji Quan und Qigong werden Sie dabei unterstützen.

### Ablauf

Ankunft im Schloss Retzhof am Freitag ab 16 Uhr. Das Programm startet um 18 Uhr mit dem Abendessen. Anschließend gibt es die Gelegenheit, in 20-minütigen Kurzeinheiten die Lehrenden kennenzulernen und einen Einblick in die Inhalte der angebotenen Workshops zu bekommen.

Danach entscheiden Sie sich für 2 Workshops, welche am Samstag und Sonntag tagsüber stattfinden. Am Samstag können Sie den Abend mit Meditation, einer Weinverkostung im Weinkeller des Schlosses oder einfach in gemütlicher Runde verbringen.

Die Veranstaltung endet am Sonntag um ca. 16:30.

### Workshops

#### Shaolin-Basis-Form mit Armin Fischwenger

Innere Stärke, kraftvolle Ausstrahlung mit der Shaolin Basisform. Die Körpermitte ist die Basis unserer aufrechten Haltung, der Ursprung unserer Lebenskraft sowie ein Ort von Ruhe und Entspannung. Der Beckenboden stabilisiert unsere Wirbelsäule. Die Beine verwurzeln sich in die Erde. Darüber kann sich eine ausdrucksstarke, energiereiche aber dennoch leichte und weite Position entfalten.

#### Das stille Stehen im Taiji Quan und Qigong mit Roswitha Flucher

Stehen-wie-ein-Baum, gut aufgerichtet, mit geringer Anspannung und gleichzeitig stabil, das hilft uns, unsere Mitte zu finden und unser Qi-Potential zu erhöhen. Wir nehmen eine gut strukturierte Körperposition ein, atmen tief und entspannt und lassen unseren Geist ruhig werden. Diverse Lockerungs- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

#### Qigong - Meridianübungen mit Romana Maichin-Puck

Wir werden den genauen Verlauf der Meridiane besprechen und regen den Fluss des Qi durch die einzelnen Meridiane an. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Übergänge in den Fingern und Zehen, weil sie die Schwachstellen im Energiesystem darstellen.

#### Die Atmung im Taiji Quan mit Christian Paar (für Fortgeschrittene)

Nachdem wir die Taiji-Form auf der Yin-Yang-Stufe ein wenig gemeistert haben, öffnet uns die vertiefte Beherrschung der Atmung das Tor zur Fähigkeit, Kraft, Qi und Geist in der Form zu manifestieren. Wir werden in diesem Seminar die Atmung im Detail anschauen und erarbeiten.

#### Der Kleine himmlische Kreislauf mit Frank Ranz

Dies ist eine daoistische Meditationstechnik. In Verbindung mit der umgekehrten Bauchatmung wird eine Stimulation der Qi-Gefäße Ren Mai und Du Mai erreicht, welche für die Qi-Versorgung der 12 Leitbahnen zuständig sind. Der himmlische Kreislauf ist eine dynamische Art der Meditation, dient der Qi-Verfeinerung und unterstützt die innere Stabilität.

Programmänderungen vorbehalten.