

# Sommer Tai-Kai

- **stilrichtungsübergreifend** -  
(Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich!)

**18.-25.08.2024**

**Wo?** Bildungsstätte Heiligenhof, Tel.: 0971 - 7147 - 0  
Alte Euerdorfer Straße 1, 97688 Bad Kissingen

## **Inhalte:**

Ein Karate-Trainingslager für jeden - auch ohne Vorkenntnisse:  
Unabhängig von Alter oder Einschränkungen in einem familiären  
Miteinander Prinzipien der Kampfkunst auf Basis der 5 Elemente üben ...

Grundsätzlicher Ansatz beim physischen und mentalen Üben ist,  
unterschiedliche Aspekte und Prinzipien der Elemente **Feuer**, **Wasser**,  
**Luft**, **Erde** zu erkennen und auszuleuchten. Wie jedes Jahr kultivieren  
wir das Feuer in uns. Insbesondere beschäftigen wir uns im Element Erde  
diesmal im Schwerpunkt mit „Substanz“ und „Raum“.

Es geht aber auch darum, Empfindungsqualitäten herzustellen, Muster zu  
überschreiten sowie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Wahrnehmung zu  
verbessern.

Um die eigenen Grenzen ausloten zu können gibt es auch diesmal eine  
'100-Randori-Nacht', 'den Kampf der Elemente', 'Wand, Ecke, Boden  
(Basics)' - möglicherweise auch Nachttraining und 'das große Schweigen'.  
Darüber hinaus warten noch „50 take-downs“ & „blindes Üben“ auf euch.

Über die technischen Inhalte hinaus gibt es „gemeinsame elementare  
Aktivitäten“:

In der nahegelegenen **Fränkischen Saale** können wir uns erfrischen. Die  
**Höhle** (tbd) und das **Moor** konfrontieren uns mit Vergangenen. Im **Zen**  
befassen wir uns mit „Der Geist der Materie“ von Jean E. Charon und  
kommen über die Atmung zu Ruhe und Ausgeglichenheit. Ein archaisches  
**Lagerfeuer** am Wochenende lässt den Lehrgang ausklingen.

**„Tradition ist nicht das Anbeten der Asche  
sondern das Weiterreichen des Feuers.“**

**Rahmenzeitplan:**

<b>So, 18.08.2024</b>	ab 17.00 h	Anreise, Zimmerbelegung
	18.00 h - 18.45 h	Abendessen (warm)
	18.50 h	Einweisung in Anwesen und Lehrgang
	19.30 h - 20.00 h	Zazen
	ab 20.15 h	Gemütliches Beisammensein, ...
<b>Mo, 19.08.2024 - Sa, 24.08.2024</b>	06.30 h	Wecken
	07.00 h - 07.30 h	Tai Chi / Qi Gong / Morgenübung
	08.00 h - 08.45 h	Frühstück
	09.00 h - 09.30 h	Zazen
	09.45 h - 11.30 h	Karate (Halle)
	12.00 h - 14.00 h	Mittagessen / Pause
	14.00 h - 16.00 h	Karate (Halle)
	16.15 h - 17.45 h	Gemeinsame Aktivität / freies Üben in Neigungsgruppen / Freizeit
	18.00 h - 18.45 h	Abendessen (warm)
	19.30 h - 20.00 h	Zazen
	ab 20.15 h	Mondo / geistiger Austausch / Gemütliches Beisammensein, ...
<b>So, 25.08.2024</b>	08.00 h - 08.45 h	Frühstück
	bis 09.00 h	Aufräumen, Zimmerabgabe
	10.00 h	Abschlußkreis, anschließend Abreise

**Organisatorische Regelungen:**

- Unterbringung in Ein- oder Zweibettzimmern, alle Zimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet. Der EZ-Zuschlag beträgt 10 € je Nacht und Person.
- Alkoholverzicht auf dem Gelände der Einrichtung
- Da der Austausch in der Gemeinschaft im Vordergrund steht ist die Teilnahme an **allen** Veranstaltungen gewünscht. Einzelabsprachen sind immer möglich.

**Mitzubringen sind insbesondere:**

- Eine geeignete Sitzunterlage zur Zenmeditation (Sitzbänkchen, Zafu, Decke, ...  
- alternativ tut es eine fest zusammengerollte Unterlage -
- **Augenbinde oder ein dunkler Schal**, der optische Eindrücke ausblendet
- Musikinstrumente, Gongs, Trommeln, Darts, Pfeil und Bogen, Langstock und Hanbo, 'Gartengeräte', zusammenrollbare Zeitungen/ Zeitschriften, Pratzten, ...
- **Alles, was dazu beiträgt, eine schöne Woche miteinander zu verbringen**
- ... und alles andere Wichtige, an das ich nicht denke ...

**Anmeldung:** Bitte dojo-weise an [Denk-Michael@gmx.net](mailto:Denk-Michael@gmx.net)  
(Vor- / Name, Geburtsdatum, Stil, Graduierung)

Falls vegetarische oder Sonder-Verpflegung (vegan, glutenfrei, ...) gewünscht ist, dies bei der Anmeldung bitte mit angeben.

**Achtung: Teilnahmebeschränkung!** Tageweise Teilnahme möglich!  
**Nach Eingang der Gebühr wird der Platz zugesagt!**

**- Sonderkondition bei Anmeldung bis 20.12.2023 -**

**Weitere Informationen bitte unbedingt telefonisch erfragen:**

**Micha / Serge, 0177 - 7 58 11 48**