



# 陈式太极拳



IN  
MONTE CANELAS, PORTUGAL,  
SÜDALGARVE

## CHEN-STIL-TAIJIQUAN INTENSIV SEMINAR

vom 20.3. bis 24.3.2016  
(die Woche vor Ostern)

**DIE EIGENE MITTE  
ERFAHREN UND INNERE  
KRAFT ENTWICKELN.**

5 Tage in die Tiefe des Chen Taijiquan nach  
Großmeister Chen Xiaowang\* eintauchen:

- Standmeditation
- Seidenübungen (Qi Gong)
- Handformen
- freies Training



[www.wctag.de](http://www.wctag.de)

Chen Xiaowang\* ist heutiger Hauptvertreter des Chen Taijiquan, 19. Generation und Linienhalter des Gründerstils des Taijiquan, China, [www.chenxiaowang.com](http://www.chenxiaowang.com)

## MONTE CANELAS OSTERSPEZIAL 2016



In der täglichen Praxis lernen wir unsere Mitte zu wahren, uns entspannt zu konzentrieren und erschließen uns Quellen innerer Kraft und Ruhe.

In der Standmeditation verbessern wir unsere Körperhaltung, unser Körperbewußtsein und erlangen innere Ausgeglichenheit, indem wir Blockaden lösen, das körpereigene Qi wecken und im unteren Energiezentrum Dantien sammeln.

In den Seidenübungen lernen wir, das Qi in den zentralen Bahnen des Körpers zu führen, was wir in den Taijiquan-Handformen auf anspruchsvolle Weise fortsetzen. Indem wir unsere Fähigkeiten in der Kampf- und Bewegungskunst Taijiquan entwickeln, fördern wir unsere Gesundheit auf ganzheitliche Weise.

In theoretischen und philosophischen Betrachtungen teilen wir unser Wissen über Taijiquan.



Chen-Wangting Tempel  
in Chenjiagou 2014



– MONTE CANELAS LÄDT EIN –

Das Seminar findet in einer Kleingruppe bis 10 Personen statt. Es ist ein gemeinsamer Abend in Eigenregie geplant.

Zur Auswahl stehen: Bootsfahrt, Fischmarkt und Essen, Wanderung mit Picknick oder Steinofenpizza backen auf Monte Canelas.

Preis: 625,- € umfasst 3 Stunden angeleitete, tägliche Praxis. Auf Wunsch sind freies Training und Abendmeditation möglich.

Für Tipps zur An- und Abreise und weitere Urlaubsquartiere stehen wir gerne zur Verfügung.

Wir genießen einen Ort in familiärer Atmosphäre – dazu gehören auch eine Katze sowie zwei große Hunde Cora und Ritchie. Sie sind ziemlich anhänglich und wollen immer dabei sein (nur draußen).

[www.monte-canelas.net](http://www.monte-canelas.net)



Chen-Taijiquan nach Großmeister  
Chen Xiaowang mit Lehrerin  
Swanhild Maaß & Kursleiter  
Gernot A. Pohl

Bitte schreiben Sie mit dem Betreff "Monte Canelas Ostertage 2016" an unten genannten Kontakt, um weitere Informationen zu erhalten.

Kontakt: [taijiquan@me.com](mailto:taijiquan@me.com)

Monte Canelas Ostertage  
% Gernot Pohl  
Dunckerstr. 17  
10437 Berlin

Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

Tel/Fax/Email: .....

Ich interessiere mich für das Monte Canelas Ostertage 2016, bitte:

- reservieren Sie für ... Personen
- senden Sie mir den Anmeldebogen
- nehmen Sie Kontakt mit mir auf, um Details zu klären