



Schulen in ganz Österreich

Zentrale der ITCCA Österreich

Yee Kung Zentrum Wien
DI Helmut Schubert & Monika Gredler
Mariahilfer Straße 115, 1060 Wien

Telefon: 01 596 26 81, Mobil: 0660 85 85 889, E-Mail: austria@itcca.org

www.itcca.at

TAI CHI & QI GONG

International Tai Chi Chuan Association

copyright und verantwortlich für Inhalt und Logos Helmut Schubert, Mariahilfer Str. 115, 1060 Wien

Intensiv workshop in Greim

Ostern 2013 23.3. bis 29.3.2013

Traditionelles authentisches Tai Chi seit 26 Jahren

Vorteile eines Ferienseminars

Die Regelmäßigkeit des Übens und die häufige Korrektur geben dem gewohnten persönlichen Übungsprogramm eine neue Tiefe. Im Berufsalltag ist es häufig nicht möglich ein geordnete Regelmäßigkeit aufzubauen. Während eines 1- oder 2- wöchigen Seminars stellen sich die positiven Wirkungen von Tai Chi und Qi Gong jedoch bald ein.

Wieder daheim führt eine bessere Motivation zu einer Fortführung eines natürlich kleineren aber jetzt regelmäßige Übungspensums.

Denn einmal erlebt, möchte man die positiven Erlebnisse nicht mehr missen.

Der Tagesblauf bei Ferienseminaren ist so gestaltet, dass in den Unterrichtspausen genügend Zeit zum Urlauben bleibt.

In jedem Fall ist das Verhältnis zwischen Üben und Pausieren ausgewogen. Was natürlich auch dem Familienleben mit Tai Chi resistenten MitfahrerInnen, die nicht am Seminar teilnehmen gut tut.



Tai Chi und Qi Gong Osterseminar am Greim (Steiermark)

Vom 23.3. mittags bis 29.3.2013 morgens

Seminarleitung

DI Helmut Schubert

Helmut Schubert geb. 1953 in Deutschland. Seit 1969 Yoga, autogenes Training und taoistische Entspannungsmethoden. Tai Chi seit 1976. Von 1979 an authentischer Yang-Stil. Seit 1982 regelmäßiger Privatunterricht bei Meister Chu King-hung (London). 1986 Berufung zum Leiter der ITCCA Österreich, die er seither mit seiner Lebensgefährtin Monika Gredler leitet. 2001 Ernennung zum Meisterschüler.



Monika Gredler

Monika Gredler geb. 1964 studierte Biologie. Seit 1985 beschäftigt sie sich mit Meditation, Körperenergiearbeit und alternativen Heilmethoden. Tai Chi seit 1986. Von 1988 an Privatunterricht bei Großmeister Chu King-hung. Sie leitet zusammen mit ihrem Lebensgefährten Helmut Schubert die ITCCA Österreich. Mit der Ernennung zur Meisterschülerin 2001, die gemäß der alten chinesischen Tradition der Aufnahme in den Kreis der Familie gleichkommt, wird eine noch authentischere Übermittlung der Familientradition durch die größere Nähe zu Meister Chu gewährleistet.



Das Seminarhaus

befindet sich auf 1400 m Seehöhe, am Südhang des Greims mit Übungswiese, Sauna Feuerstelle. Im Gebiet der Niederen Tauern in Österreich, am Fuße des 2474 m hohen Greim, in Alleinlage gelegen, ist die Pension ein aus Natursteinen gebautes, nach ökologischen Prinzipien ausgestattetes Haus mit eigener Quelle, großem Außengelände und phantastischem Bergpanorama.



Naturliebhaber können an der frischen Luft der prachtvollen Landschaft Wandern. Möglich sind Tischtennis, Sonnenbaden, Sauna, Bergsteigen, Radfahren, Mountainbiking, Touren Schifahren, Relaxen, Schwimmen (ca. 15 min. Autofahrt), Schiberge wie Kreischberg ca. 20 min A., Lachtal ca. 20 min A., Frauenalpe ca. 20 min A., Sehenswürdigkeiten in der Stadt Murau ca. 15 min A., und vieles mehr... Kinder sind herzlich willkommen.

Das 1993 eröffnete Seminarhaus, wird von der Eigentümerfamilie sehr persönlich geführt..Das Ambiente ist ein Gemisch von Almhütte und Seminarhaus.

Vorteile:Traumlage mit Alpen Panorama, herrliche Frischluft mit hohem Sauerstoffgehalt,viel unberührte Natur, absolute Ruhe, - die Seminarteilnehmer sind unter sich

Seminarräume und Tagungsräume

Der große Seminarraum 140 m² hat eine durchgehende Fensterfront, durch die sich ein grandioser Weitblick in verschiedene Täler des Gebietes bietet. Ein wunderbarer Ort mit hohem Regenerationswert, schönen Wanderwegen und stillen Plätzen.

bitte wenden

Tagesablauf

Qi Gong 07.00 - 08.00

Tai Chi 09.00.- 10.30 und 16.30 - 18.00 Anfänger Formunterricht
oder 10.30 - 12.00 und 16.30 - 18.00 center move
Zusatzkurs: 12.00 - 13.00 und 18.00 - 19.00 Schwertform
und SchwertChiform (plus 150 €)

Zeiten können sich bei Bedarf flexibel nach Gruppenzusammensetzung ändern.

taoistische Meditation und Massage 20.30 - 21.15

Hin- und Rückfahrt:

von Wien aus mit Fahrgemeinschaften, die wir vermitteln oder mit der Bahn bis Unzmarkt.

Kosten:

Seminarpauschale € 56,70 im Dz
€ 64,70 pro Person pro Nacht im EZ
diese inkludiert:

1 leichtes Abendessen,
1 Nächtigung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet,
1 Mittagessen (Suppe, Hauptspeise, Salat,
Nachspeise)

1 Saunagang (nach Terminvereinbarung), uneingeschränkt Quellwasser,

Kinderermäßigung bitte erfragen

Ortstaxe € 1,- /N/P

Seminarkosten vom 31.4. mittags- 6.4.2012 morgens:

ein Grundkurs 430 €; Zusatzkurs plus 150 €
ermäßigt für Studenten bis 27 Jahre 400 €; Zusatzkurs plus 150 €

Anmeldung, Info: austria@itcca.org

Telefon: 0660 8585889



bitte wenden