Taijiquan

# BASIS TAGE 2024

im Schloss Buchenau, vom 10. bis 16. März

TAIJIQUAN CHENSTYLE
FRANK MARQUARDT
THE BODY AND MIND TRAINING SYSTEM

## Taiji Basis Tage

Während der TBT beschäftigen wir uns eine Woche intensiv mit den grundlegenden Ideen von Bewegung und Struktur im Chenstil Taijiquan. Wir üben und untersuchen einzelne Bewegungen und vertiefen unser Verständnis für die zugrundeliegenden Bewegungsprinzipien. Anreise am 10.03. bis 16 Uhr , Abreise am 16.03. ab 14 Uhr.

## Unterricht

- Es werden täglich 6,5 Stunden Unterricht angeboten.
- Vormittags (9:30 bis 13:00 Uhr): Vermittlung und Vertiefung des Chenstil Basis Programms (Stehende Meditation, Seidenübungen, Laojia Yilu).
- Nachmittags (16:00 bis 19:00 Uhr): Erlernen/Vertiefen der 2. Form alter Rahmen (Laojia Paochui)

## Informationen

### Ort

Das Renaissanceschloss Buchenau von 1611 ist ein idealer Ort für die Taiji Basis Tage. Wir schlafen in gut ausgestatten und ruhig gelegenen Zimmern. Trainiert wird in der große Schlosshalle.

### Anfahrt

Detaillierte Weg- und Anfahrtsbeschreibung:

https://www.schloss-buchenau.de/infos-download/wegbeschreibung

### Preis

Unterkunft/Verpflegung

EZ: 825 Euro p. Woche

DZ: 675 Euro p. Woche

Unterricht: 400 Euro

### Verpflegung

Für das leibliche Wohl sorgt die vorzügliche Schlossküche. Das Essen wird an einem Buffet angericht.

a Anmeldung an: Info@chenstyle.de

t 0176 49 303 760 w www.chenstyle.de

WORLD CHEN XIAOWANG TAIJIQUAN ASSOCIATION GERMANY