

**29.07. –
04.08.2024**



Foto by Kerstin AR

Die 5. Taiji-Inseltage: Das Intensivcamp auf Norderney

Ganz herzlich lade ich Dich hiermit zu den fünften Taiji-Inseltagen auf der ostfriesischen Nordseeinsel Norderney ein. Es erwarten Dich **fünf volle Tage** mit täglich sechs bis sieben Stunden Unterricht. Durch die Teilung des Unterrichts in verschiedene inhaltliche Bereiche wirst du am Ende **sowohl als Einsteiger*in als auch als Fortgeschrittene*r** wieder jede Menge neues Wissen, Motivation, Spaß und Können mit nach Hause nehmen. Um dir einen Platz in der von mir organisierten **Unterkunft mit Verpflegung** zu sichern, melde dich bitte möglichst frühzeitig bei mir an. Bei Fragen, Wünschen, Anregungen stehe ich dir jederzeit gern zur Verfügung. Es wär' mir eine Freude, dich (wieder) auf der Insel begrüßen zu dürfen! ☺ Einen wunderschönen Video-Einblick in unsere bisherigen Taiji-Inseltage findest du übrigens unter: <https://youtu.be/J77XE8BSa7g?feature=shared>

Programm:

- 29.07.2024:
 - 16.00 – 18.00 Uhr Anreise
 - 18.00 Uhr Abendessen
 - **19:00 Uhr Einführung, Kennenlernen**

- 30.07. – 03.08.2024:
 - 08.00 Uhr Frühstück
 - 9.30 – 12.30 Uhr Vormittagstraining: **Stehende Säule, Seidenübungen und Routinen** mit Korrekturen und Theorieeinheiten
 - 12.30 Uhr Mittagspause (Lunch Paket)
 - 14.45 – 17.45 Uhr Nachmittagstraining in zwei Gruppen:
a) Laojia Yilu Handform // **b) 67er-Speerform**
 - 18.00 Uhr warmes Abendessen und freie Zeit
 - ab 22.00 Uhr Ruhezeit des Hauses

- an einem der Tage bei gutem Wetter: gemeinsamer **Ausflug** Richtung Ostende / Natur der Insel mit zwei verkürzten Trainingseinheiten

- optional an zwei Abenden 19.30 – 20.30 Uhr: **Schiebende Hände / Anwendungen** zusammen mit Pushhands-Experte **Kai Flagge**

- 04.08.2024:
 - 08.00 Uhr Frühstück
 - bis 8.30 Uhr: Räumen der Zimmer
 - 09.00 – 10.00 Uhr: Stehende Säule, Abschlussrunde und Verabschiedung



Foto by Kerstin AR

Unterkunft und Verpflegung:

Die Unterbringung erfolgt in den Ein- und Zweibettzimmern des „Haus Detmold“ auf Norderney. Die einfach und praktisch ausgestatteten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche und WC. Handtücher und Hausschuhe bitte selbst mitbringen.

Die Küche des Hauses bemüht sich, die drei täglichen Mahlzeiten vielfältig zu gestalten, setzt aber bewusst auch Gerichte wie z. B. Eintopf auf die Karte. Vegetarische und an Nahrungsmittelunverträglichkeiten angepasste Kost ist möglich, nicht jedoch vegane. Der Konsum von Alkohol ist aus Rücksicht auf die anderen Gruppen / Gäste auf der gesamten Anlage untersagt. Für das Training steht uns nach Absprache eine große Sporthalle zur Verfügung. Bei gutem Wetter können wir das Training auch spontan nach draußen auf die Wiese mit Dünenblick und/oder an den fußläufig schnell zu erreichenden Strand verlegen. Bringe daher bitte auch für den Ausflug einerseits wind- und wetterfeste Kleidung sowie andererseits Sonnenbrille, -hut, -creme (und ggf. Badekleidung) mit.

Preis:

inklusive Unterkunft, Verpflegung und Unterricht:

- a) Doppelzimmer: 835,- € // für Mitglieder der WCTAG: 790,- €
- b) Einzelzimmer: 895,- € // für Mitglieder der WCTAG: 850,- €

Anreise:

Bei Anreise mit dem Zug buche das Ticket am besten bis Norddeich-Mole. Dort kannst du dann ein Hin- und Rückfahrtticket für die ca. 55-minütige Überfahrt zur Insel Norderney lösen. Dieses Ticket kostet derzeit (in 2023) 23,60 €, die aktuellen Abfahrtszeiten findest du auf der Homepage der Reederei Frisia. Bei Anreise mit dem Auto: In Norddeich Mole stellt die Frisia kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung (aktuell 6,- € / Tag).

Vom Hafen auf Norderney bis zur Unterkunft sind es ca. 2,5 km zu laufen. Alternativ kommst du auch mit der Buslinie 3 vom Hafen zum Haus Detmold, steige dafür an der Station „Lippestraße/ Krankenhaus“ aus.

Bitte plane auch den zu entrichtenden Kurbeitrag von 4,80 € pro Tag für den Aufenthalt auf der Insel Norderney mit ein. Bei rechtzeitiger Anmeldung ermögliche ich dir gern eine Ermäßigung um 2,40- € pro Camp-Tag.

Anmeldung:

Für die verbindliche Anmeldung sende mir bitte eine E-Mail an: vera.d.taiji@gmail.com.

Eine kostenfreie Stornierung der Anmeldung ist bis zum 04.04.2024 möglich. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor dem Camp sind 50% des Gesamtpreises zu zahlen, es sei denn, es wird rechtzeitig ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt. Bei einem Rücktritt weniger als zwei Wochen vor Beginn des Camps ist der vollständige Gesamtpreis zu entrichten.

Vera-Dorothea Neumann

Ausbilderin (1. MG) für Taijiquan
www.taiji-und-meer.de
+49 1522 4347982



Foto by BettyKi