



Kursangebote und Seminare der Wushan-Akademie 1. Semester 2008

Die Wushan-Akademie bietet ein breites Spektrum an Angeboten, sowohl bezogen auf die Thematik, als auch vom angebotenen Rahmen. Die KURZ-, TAGES- und WOCHENENDSEMINARE dienen dazu, mit Ihnen gezielt und intensiv Themen zu erarbeiten. Dadurch können sie in kurzer Zeit einen Einblick in Kenntnisse erwerben und Fähigkeiten vertiefen, die Sie bei Bedarf dann in BLOCK- oder FORTLAUFENDEN KURSEN kontinuierlich weiter entwickeln können. Suchen Sie sich das für Sie Passende heraus – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dabei sind die BLOCKKURSE im Gegensatz zu den FORTLAUFENDEN KURSEN (siehe Extra-Flyer) auf eine übersichtliche Anzahl von Abenden beschränkt. Wenn Sie weitere Fragen haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir informieren Sie gerne, Ruf 0241-708093. An jedem 1. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, bieten wir Ihnen eine einstündige Einführung in unsere Angebotspalette.

Wenn unsere Angebote Sie interessieren, beachten Sie bitte auch unsere Sonderflyer zu unseren das ganze Jahr über durchlaufenden Kursen in Qigong, Taijiquan und Kungfu, sowie unsere Aus- und Fortbildungsinformationen für Qigong.

Blockkurse (8 Termine)

- Qigong für Frauen

In diesem Kurs werden Übungen vermittelt, die die körperlichen und psychisch-energetischen Aspekte der weiblichen Konstitution stützen. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie selber dazu beitragen können, ihr Körpergeschehen zu harmonisieren und auf Regelprobleme, hormonelle Dysbalancen, prämenstruelles Syndrom, Osteoporose etc. positiv einzuwirken.

Kursleitung: Dr. Eva M. Neumann-Held

Kursdauerbeginn: 8 Abende, mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr, Start 2. April 2008

Kursgebühr: 120,- Euro, Studierende der Wushan-Akademie 108,- Euro

- Stilles Qigong

Vielen bekannt ist das Qigong in Bewegung. Weitaus weniger bekannt, aber dennoch sehr wirksam und wohlthuend ist das so genannte „Stille Qigong“, eine besondere Sparte des Qigong, in welcher ohne äußere körperliche Bewegung geübt und Energie kultiviert wird. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Praktiken des Stillen Qigong, die Sie bequem im Stehen, Sitzen oder Liegen ausführen können. Daher ist diese Übungsform auch für Menschen geeignet, die aufgrund von Bewegungseinschränkungen bewegtes Qigong nicht praktizieren können.

Kursleitung: Paul Shouju Schwerdt

Kursdauerbeginn: 8 Abende, dienstags 19.00 – 20.00 Uhr, Start 1. April 2008

Kursgebühr: 120,- Euro, Studierende der Wushan-Akademie 108,- Euro

Blockkurse in Medizinischem Qigong

In diesen Abendkursen stellen wir Ihnen speziell zusammengestellte Qigong-Übungen vor, welche bei den entsprechenden Erkrankungen hilfreich, wohlthuend und heilsam sind. Entdecken Sie hier, wie Sie selbst Ihren Beitrag zur Linderung und/oder Heilung leisten können.

- Qigong bei Burnout-Syndrom

- Qigong bei MS-Erkrankungen

- Qigong bei RLS-Syndrom

- Qigong bei Krebserkrankungen

Termine der Veranstaltungen liegen noch nicht vor. Lassen Sie sich bei Interesse vormerken und wir werden Sie informieren, sobald ein Kurstermin feststeht.

Kurzseminare

- Qigong des Schwimmenden Drachen

Diese Qigongform wurde besonders am chinesischen Kaiserhof und in adligen Kreisen sehr geschätzt, da sie nicht nur eine ideale Gesundheitsprophylaxe ist, sondern zudem auch die Figur „verschönt“! Entdecken und genießen Sie das Qigong des Schwimmenden Drachen für sich an diesem Kurz-Workshop, welcher Sie in diese Kunst einführt.

Seminarleitung: Paul Shouju Schwerdt

Zeiten: Samstag, 10. Mai, 10.00 – 14.00 Uhr

Seminargebühr: € 50,-, Studierende der Wushan-Akademie € 40,-

Tagesseminare

Aus unserer Reihe „Das Qigong der Jahreszeiten“:

„Frühjahrsputz von Innen“ – Qigong des Frühlings

Auch unser Körper und Geist bedarf der inneren Reinigung, nicht nur das äußere Zuhause will gepflegt werden, sondern auch das eigentliche, innere Zuhause. Im Laufe der Zeit hat sich, aus Sicht und in der Sprache der TCM, zumeist Feuchtigkeit und Schleim angesammelt, der ausgeleitet und abgetragen werden sollte, damit das qi wieder freier fließen kann.

In diesem Tagesseminar werden wir uns ausschließlich eben diesem Thema widmen und mittels verschiedenster Qigong-Praktiken und einem entsprechend für die nachfolgenden Tage konzipierten Programm einen gesunden Weg in den Frühling bahnen.

Seminarleitung: Paul Shouju Schwerdt

Zeiten: 2. März, 10.00 – 17.00 Uhr

Seminargebühr: € 70,-, Studierende der Wushan-Akademie € 55,-

„Das Herz nähren“ – Das Qigong des Sommers

Sommerzeit ist Herzenszeit. Um den Sommer so recht zu genießen, den eigenen Rhythmus zu finden („It ain't that thing if it ain't got that swing“!), sich selbst und das eigene Leben zu entfalten, braucht es ein gut genährtes Herz. Höchste Zeit also, vor Sommerbeginn eine gesunde Grundlage hierfür anzulegen. In diesem Tagesseminar aus unserer Jahreszeiten-Qigong-Reihe widmen wir uns ganz der Herznahrung und -nahrung, lernen und praktizieren hierzu verschiedene Übungsformen.

Seminarleitung: Paul Shouju Schwerdt

Zeiten: 22. Mai (Fronleichnam), 10.00 – 17.00 Uhr

Seminargebühr: € 70,-, Studierende der Wushan-Akademie € 55,-

Aus unserer Reihe „Medizinisches Qigong“:

Restless Legs Syndrom und Qigong

Erfahren Sie in diesem Tagesseminar mehr über das Restless Legs Syndrom (RLS) aus Sicht der chinesischen Medizin und lassen Sie sich einführen in ein entsprechend konzipiertes Qigong-Programm, welches sich hervorragend zur Selbsthilfe eignet und wodurch Sie selbst einen wesentlichen Beitrag zu Wohlbefinden und Linderung der Symptomatik beitragen können.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Kurs zum Thema über 8 Abende.

Seminarleitung: Dr. Eva M. Neumann-Held

Zeiten: 27. April, 10.00 – 17.00 Uhr

Seminargebühr: € 70,-, Studierende der Wushan-Akademie € 55,-

Basisprinzipien des Taijiquan

Die tiefere Bedeutung der Taijiquan-Formen liegt in der Erschließung und Verinnerlichung der dahinter stehenden Prinzipien. Im Bereich des Taijiquan sind dies die so genannten 8 Tore (Ba Men) und die 5 Schritte (Wu Bu), die zusammen auch als die 13 grundlegenden Prinzipien (Shi San Shi) bezeichnet werden. Jedes dieser Prinzipien beinhaltet spezielle körperliche, energetische und mentale Qualitäten und wird über das Training spezieller Solo- und Partnerübungen erschlossen - in diesem Workshop!

Seminarleitung: Paul Shouju Schwerdt

Zeiten: 13. April, 10.00 – 17.00 Uhr

Seminargebühr: € 70,-, Studierende der Wushan-Akademie € 55,-

Stilles Qigong

Dieses Tagesseminar widmet sich voll und ganz einer „stillen“ Blüte des Qigong. Es heißt deshalb „Stilles Qigong“, weil es ohne jegliche äußere Bewegung ausgeführt wird, das qi, die Lebensenergie allein geistig innerhalb des Körpers gelenkt wird, während der Körper in meditativer Haltung verweilt.

Interessierten bietet sich die Möglichkeit, im Anschluss an das Einführungsseminar einen Kurs über 8 Abende im Stillen Qigong zu besuchen.

Wer also zunächst einmal „schnuppern“ möchte, der findet in diesem Seminar eine gute Gelegenheit dazu. Vorkenntnisse in Qigong sind hierzu nicht notwendig, vorteilhaft jedoch ein Bedürfnis zu Stille und Einkehr.

Seminarleitung: Paul Shouju Schwerdt

Zeiten: 21. März (Karfreitag), 10.00 – 17.00 Uhr

Seminargebühr: € 70,-, Studierende der Wushan-Akademie € 55,-

Qigong für Frauen

In der heutigen Zeit setzen die vom „Markt“ formulierten Flexibilitäts- und Dynamisierungsforderungen Menschen aller Altersklassen unter oft erheblichen Druck. Davon sind Frauen häufig in besonderer Weise betroffen, sei es, weil sie unter Zeit- und Kostendruck Ausbildung und Familienplanung unter einen Hut bringen müssen, weil sie familiären und beruflichen Doppelbelastungen ausgesetzt sind oder weil sie als „Familienmanagerin“ in besonderer Weise gefordert sind.

Nun wirken sich Stress und Druck gerade auf die weibliche Konstitution insofern negativ aus, als sie „typisch weibliche Probleme“ wie hormonelle Dysbalancen, Regelschmerzen, prämenstruelles Syndrom, Migräne etc. bedingen können.

Im Einführungsseminar werden diese Zusammenhänge diskutiert und Lösungsstrategien erläutert. Insbesondere werden Qigong-Übungen gezeigt, die helfen, die weibliche Konstitution zu stützen und zu harmonisieren.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Kurs zum Thema über 8 Abende.

Seminarleitung: Dr. Eva M. Neumann-Held

Zeiten: 30. März, 10.00 – 17.00 Uhr

Seminargebühr: € 70,-, Studierende der Wushan-Akademie € 55,-

Das Seidenraupen-Qigong

Das Chansjin-Qigong (Qigong der Seidenraupen) ist eine wunderbare, leicht zu erlernende Qigong-Praxis, welche aus einfachen, schwingenden und kreisförmigen Einzelbewegungen besteht. Diese führen zur Öffnung der oft verspannten Muskel-/Gelenkbereiche, welche einen vitalisierten Qi-Fluß bewirken.

Das Chansjin entstammt ursprünglich dem Taijiquan und ist somit auch für Taijiquan-Praktizierende die ideale Ergänzung zum Form-Training.

Der Workshop eignet sich sowohl für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene, die ihr Chansjin vertiefen wollen. Entdecken Sie einen Tag lang das wohligh-sanfte Wiegen der Seidenraupenbewegungen!

Seminarleitung: Dr. Eva M. Neumann-Held

Zeiten: 29. März, 10.00 – 17.00 Uhr

Seminargebühr: € 70,-, Studierende der Wushan-Akademie € 55,-

Das Qigong der Heilenden Laute

Unsere Stimme verfügt über die Fähigkeit, heilsam auf unseren Körper einzuwirken. Ihre Vibration schwingt durch den Körper und erreicht so verschiedenste Auswirkungen. So spricht man in verschiedenen Traditionen auch von der Kraft der Mantrien, bestimmter heiliger Worte, die – ausgesprochen bzw. resoniert – ihre Wirkungen entfalten.

In diesem Seminar widmen wir uns der Kraft der Stimme und gelangen über Oberton-Übungen zum Qigong der Sechs Heilenden Laute, einem Qigong, welches sich auf einzelne Funktionsskreise und Organe des Körpers heilend auswirkt -und zudem entdecken Sie die wohlthuende Wirkung Ihrer eigenen Stimme!

Seminarleitung: Paul Shouju Schwerdt

Zeiten: 1. Mai, 10.00 – 17.00 Uhr

Seminargebühr: € 70,-, Studierende der Wushan-Akademie € 55,-

Wochenendseminar

Wudang-Taiji-Schwertform

Diese elegante wie auch kämpferisch-dynamische Schwertform, konzipiert vom Meister Li Deyin, ist eine Synthese der populären Neijia-Stile, denn sie beinhaltet Elemente des Taijiquan, des Baguazhang und des Xingyiquan. Neulinge wie Fortgeschrittene haben an diesem Wochenende Gelegenheit, diese seltene Form zu entdecken, zu erlernen und/oder zu vertiefen. Die Wudang-Schwertkunst gilt als die berühmteste Schwertkunst Chinas, bekannt auch aus dem Film „Tiger and Dragon“ - schnuppern auch Sie die Luft der Wudangberge!

Seminarleitung: Paul Shouju Schwerdt

Zeiten: 31. Mai – 1. Juni, Samstag 10.00 – 17.00 Uhr, Sonntag 10.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr: € 140,-, Studierende der Wushan-Akademie u. € 120,-

Anmeldeformular

Hiermit möchte ich mich verbindlich zu folgendem Angebot der Wushan-Akademie anmelden:

.....
(Geben Sie hier bitte den Veranstaltungstitel, ggf. inkl. Termin, an)

.....
(Name, Vorname)

.....
(Geburtsdatum und -ort)

.....
(Anschrift, Strasse u. Hausnummer)

.....
(Postleitzahl und Ort)

.....
(Telefon und E-Mailadresse)

- Hiermit ermächtige ich die Wushan-Akademie zum Einzug der Teilnahmegebühr/monatlichen Beiträge per Lastschriftverfahren
 Den Betrag von Euro habe ich auf das Konto der WA überwiesen/bar entrichtet (Zutreffendes bitte ankreuzen, Unzutreffendes streichen)

Meine Kontodaten:

.....
(Kontoinhaber)

.....
(Geldinstitut, Bankleitzahl)

.....
(Kontonummer)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die AGB der Wushan-Akademie an.

.....
(Unterschrift, Datum)

(AGB) Allgem. Geschäftsbedingungen der Wushan-Akademie

1. Zustandekommen des Vertrages – Durch Anmeldung zu einer Veranstaltung der Wushan-Akademie (WA) oder Zahlung des Teilnehmerentgeltes einerseits und Annahme durch die WA andererseits wird ein privatrechtlicher Vertrag geschlossen. Es besteht die Möglichkeit zur persönlichen, schriftlichen, telefonischen und Internet-Anmeldung. Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Teilnahmegebühren der jeweiligen Veranstaltungen, auch bei Nichterscheinen.

2. Teilnahme, Zulassung, Zulassungsbeschränkung - Die Teilnahme an den WA-Veranstaltungen setzt normale physische und psychische Belastbarkeit voraus. Da die Gruppenstärke limitiert ist, wird nur eine begrenzte Teilnehmerzahl pro Veranstaltung zugelassen. Die WA behält sich das Recht vor, in besonderen Einzelfällen bestimmte Teilnehmer nicht zuzulassen. Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

3. Rücktritt vom Vertrag - Liegen für eine Veranstaltung nicht genügend Anmeldungen vor, kann die WA vom Vertrag zurücktreten. Programmänderungen aus aktuellem Anlass, z.B. wegen Erkrankung eines Dozenten, bleiben vorbehalten. Die WA kann auch aus Gründen, die in der Person eines Teilnehmenden liegen, vom Vertrag zurücktreten. **Widerrufsbelehrung:** Ein Widerruf einer bereits abgesendeten Anmeldung kann binnen 2 Wochen nach erfolgter Anmeldung eingelegt werden, jedoch spätestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn und ist per Einschreiben an die Wushan-Akademie, Hanbrucherstr. 40, 52064 Aachen zu senden. Bei Aus- und Fortbildungsseminarreihen ist ein Vertragsrücktritt auf Antrag möglich, die WA erhebt hierbei jedoch eine Ausfallsgebühr von 50% der ausstehenden Teilnahmeentgelte.

4. Zahlung des Teilnahmeentgeltes - Bei persönlicher Anmeldung zu einem Blockkurs oder Seminar ist eine Zahlung in bar möglich, bei fortlaufenden Kursen ausschließlich im Wege des Lastschriftverfahrens. Sollte die Abbuchung des Teilnehmerentgeltes durch einen Umstand, den die WA nicht zu vertreten hat, unmöglich sein, wird eine Bearbeitungsgebühr bis zu 10,- Euro erhoben.

Bei Aus- und Fortbildungen ist die Zahlung der jeweiligen Teilnahmegebühren zum jeweiligen Ausbildungswochenende zu leisten, als Überweisung spätestens 3 Tage vor dem Wochenende oder aber bar an dem jeweiligen Wochenende. Zahlungsrückstände/Seminarschulden entsprechen einem Ausbildungsabbruch.

5. Erstattung von Entgelten - Entgelte werden voll oder anteilig erstattet, wenn eine geplante Veranstaltung aus Gründen, die die WA zu vertreten hat, nicht oder nur teilweise durchgeführt wird. Ausgeschlossen hiervon sind Veranstaltungsausfälle bei fortlaufenden Kursen innerhalb der Schulferien. Es erfolgt ausschließlich eine bargeldlose Erstattung des Teilnehmerentgeltes auf ein Konto des Berechtigten oder eines Bevollmächtigten.

6. Haftung - Für Unfälle und Diebstähle übernimmt die WA keine Haftung; im übrigen gelten die gesetzlichen Bestimmungen. Eine Haftung - gleich aus welchem Grunde - beschränkt sich ausschließlich auf Fälle von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

7. Bestandteil des Vertrages - Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen der WA werden Bestandteil des Vertrages zwischen Veranstaltungsteilnehmenden und der WA. Werden die vorstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen im Einzelfall vom Teilnehmenden nicht anerkannt, ist eine Anmeldung zu einer Veranstaltung der WA nicht möglich.

8. Vertragslaufzeit - Anmeldungen zur Aus- und Fortbildung haben eine Laufzeit, welche von der Dauer der jeweiligen Veranstaltungsreihe abhängt. Bei Fortbildungen (4-6 Wochenenden) beträgt diese 12-18 Monate, bei Ausbildungen (16-20 Wochenenden) 2-3 Jahre. Blockkurse haben eine dem Block (z.B. 8 Wochen, bei 8 Wochenenden) entsprechende Laufzeit. Anmeldungen für fortlaufende Kurse gelten für das Kalenderjahr und verlängern sich automatisch um ein weiteres Jahr, so sie nicht 2 Monate vor Jahresende gekündigt werden.

WUSHAN-AKADEMIE

Institut für Zen, Taijiquan, Qigong, Kungfu und Seinskultivierung

Hanbrucherstr. 40 (Innenhof)

D-52064 Aachen

Tel.: 0241-708093

Mail: info@wushan.net

www.wushan.net

ZEN - TAIJIQUAN - QIGONG - KUNGFU - TUSCHEMALEREI - SEINSKULTIVIERUNG



Kurs- und Seminarprogramm

1. Semester 2008

WUSHAN
AKADEMIE

WUSHAN AKADEMIE