

## Unterbringung in malerischer Umgebung



Nur knapp eineinhalb Stunden von Berlin entfernt liegt das Christian-Schreiber-Haus im Ortsteil Alt-Buchhorst in Grünheide. Wir sind in freundlichen Doppel- und Mehrbettzimmern mit Dusche/WC auf der Etage untergebracht - begrenzt stehen auch Einzelzimmer zur Verfügung; Bettwäsche ist vorhanden – Handtücher bitte mitbringen! Im hellen Speisesaal werden mit regionaler, saisonaler, und vegetarischer Küche vollverpflegt.

Auf einem angrenzendem Wassergrundstück verbirgt sich der Zugang zum wunderschönen Peetzsee, der mit seinem klarem Wasser jeden Schwimmer begeistert. Die nähere Umgebung lädt darüber hinaus zu Spaziergängen und Ausflügen wie z.B. zu einem Kletterpark ein und bietet damit über das Seminarwochenende hinaus wunderbare Möglichkeiten für angenehme Urlaubstage.



## Entspanntes und intensives Training



Ein Großteil des Trainings findet bei gutem Wetter auf einer am Haus gelegenen Wiese statt. Bei schlechter Wetterlage suchen wir den hauseigenen großen und hellen Gemeinschaftssaal auf.

Neben bewährten Qi Gong Systemen und der Basis des Chen Taijiquan (Stehende Säule und Seidenübungen) wird es geführte Meditationen sowie ein wohltuendes Entspannungsprogramm geben. In Kleingruppen lernst und vertiefst Du Deine Kenntnisse des Qigong, der Chen-Taiji-Handformen (9er Einsteigerform u.a.) sowie der Taiji-Waffenformen und Partnerübungen der Schiebenden Hände.

Die Abende verbringen wir mit spannenden Vorträgen oder Filmbeiträgen und bieten einer abschließenden Meditation für eine angenehme Bettschwere an.

Der Tag bietet Dir bis zu neun Stunden Unterricht in Praxis und Theorie - Du entscheidest selbst, wie viel Du davon in Anspruch nehmen möchtest.



Das vielschichtige Sommercamp ist für den Neueinsteiger ebenso geeignet wie für den leicht oder weiter Fortgeschrittenen. Die beschriebenen Inhalte sind der Plan, der natürlicherweise kleinere Programmänderungen beinhalten kann ;-)

Freu Dich auf gemeinsames Trainieren!



**Michael Marx:** Organisation & Gruppenleitung; Tao Yoga Instruktor nach GM Mantak Chia - Lehrkraft der World Chen Xiaowang Association Germany (WCTAG) 3. Duan / [www.MarxBerlin.de](http://www.MarxBerlin.de)

**Matthias Winnig:** Organisation & Gruppenleitung; Gesundheitspraktiker<sup>BfG</sup> - Lehrkraft der WC-TAG & des Deutschen Dachverbandes für Qi Gong und Taijiquan (DDQT) / zertifiziert für die Osflow-Methode<sup>®</sup> wie auch Osflow-Therapie<sup>®</sup> / [www.koerperarbeit-in-bewegung.de](http://www.koerperarbeit-in-bewegung.de)