

Deine Anmeldung / Anforderung sende bitte  
per Fax an 0 91 51. 90 57 39 per mail an spass@bewegungs-art.net  
per Post bewegungs-art, A. Deinzer, Sudetenstraße 16, 91217 Hersbruck  
Vielen Dank.

## Ba Duan Jin / Die 8 Brokate mit Qing Lu aus dem Gesundheits-Qigong der Chin. Qigong Health Association

Ba Duan Jin ist eine achtfache Qigong-Übungsreihe, die heute sehr häufig zur Einführung ins Taijiquan verwendet wird. *Ba* (acht) *Duan* (Bewegung treiben) *Jin* (besticktes Seidentuch, Brokat) ist ein typisches inneres Bewegungssystem und beachtet sehr genau die Prinzipien von Yin und Yang. Alle Bewegungen koordinieren Atem, Geist und Qi und befolgen die chinesischen heilgymnastischen Prinzipien. Bekannt geworden sind die Ba Duan Jin auch unter der Bezeichnung "Acht Brokate". Es gibt verschiedene Varianten. Ältere Formen sind kraftvoll kämpferisch, neuere konzentrieren sich mehr auf Weichheit und Entspannung. Die Wurzeln des Ba Duan Jin reichen in die Dao Yin zurück. Sie wurden im 12. Jh. von dem chinesischen General Yue Fei für seine Soldaten entwickelt. Yue Fei, ein bekannter Meister des Shao Lin Quan Fa, hat die Ba Duan Jin aus gesundheitsfördernden daoistischen Übungen sowie aus aufwärmenden Techniken zusammengestellt. Auch heute noch werden die Ba Duan Jin zur Aufwärmung geübt, um Zerrungen und ähnliche Beschwerden zu vermeiden. Später teilten sich die Ba Duan Jin in mehrere Stile, z. B. den schwierigeren nördlichen Stil von Yue Fei und den leichteren südlichen, den man Liang Shi Chang zuschreibt. Heute gibt es viele Ba Duan Jin Formen, die modernisiert und vereinfacht worden sind. Die acht kostbaren Brokatübungen eignen sich gut für den Energieaufbau und zum Stabilisieren des erreichten Energieniveaus. Sie bestehen aus leichten Streckübungen, die Muskel und Bänder dehnen und die Meridiane und inneren Organe stimulieren.

**Termin: 16.- 18. September 2011**

**Hiermit melde ich mich verbindlich für diesen Kurs an und buche folgende Kurseinheiten.**

- Wu Qin Xi / Das Spiel der 5 Tiere: Wiederholung am Freitag 16.09.2011, 16.00 – 18.15 Uhr **30 Euro**  
 Ba Duan Jin / Die 8 Brokate: Samstag/Sonntag 17./18.09.2011, 9.00 – 17.30 / 9.00 – 13.00 Uhr **150 Euro**  
**für Wiederholer 90 Euro**

Mit der Anzahlung von 30 Euro der Kursgebühr ist Dein Platz reserviert. Die Restzahlung erbitten wir bis zum 06. September 2011. Alle Preise sind Bruttopreise.

Ich bin am Buch mit DVD und der dazugehörigen Musik-CD interessiert. Bitte reservieren.  
Die Bezahlung erfolgt dafür vor Ort. (Buch ca. 15 EUR, CD ca. 10 EUR)

**Für Fragen zu Übernachtungsmöglichkeit unterstütze ich Dich gerne.**

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon

e-mail

Die Kursgebühr beträgt in Summe lt. o.g. Wahl \_\_\_\_\_ €. Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen des Kursbeitrages wie oben benannt zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift einzuziehen.

Konto-Nr.

Kontoinhaber (Name)

BLZ

Bank (Name)

Die Kursgebühr in Höhe von \_\_\_\_\_ € überweise ich wie oben benannt auf untenstehendes Konto.

Die schriftliche Anmeldung ist rechtsverbindlich und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Kursgebühr. Die Anmeldung gilt nur in Zusammenhang mit dem Zahlungseingang auf unten genanntes Konto oder der Berechtigung zum Bankeinzugsverfahren. Der Kursplatz wird nach Anmeldeeingang, bzw. nach Zahlungseingang gesichert. Sie erhalten eine Benachrichtigung, wenn der Kurs ausgebucht oder aus bestimmten Gründen nicht stattfindet. In diesen Fällen wird die Kursgebühr vollständig erstattet. Der Lehrkörper ist nicht Vertragsbestandteil.

Ein Rücktritt ist bei Nennung einer Ersatzperson ohne Kosten möglich. Bei einer Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr zurückerstattet. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 20 % der Kursgebühr, mindestens jedoch 15 €. Danach ist die ganze Kursgebühr fällig. Eine Rücktrittserklärung muss schriftlich erfolgen. Die Teilnahme am Kurs liegt in voller ausschließlicher Verantwortung des Teilnehmers, insbesondere für Schäden, die er sich selbst, anderen Personen oder Sachen zufügen sollte.

**Die Anmelde-, Zahlungs- und Stornomodalitäten habe ich zur Kenntnis genommen.**

Ort, Datum

Unterschrift