



# Grosses Trainingsweekend

**21. & 22. April 2012 in Vitznau**

Dieses Seminar steht allen Schülern der SHINDO Schule offen. Ziel des Seminars ist es Formen, Strukturen und Philosophie der chinesischen Kampfkünste besser zu verstehen und zu vertiefen.

Thema ist Struktur, die Qi Bewegungen im Körper. Ursprung und Auswirkung. Trainingslehre und Philosophie.

<b>Trainings:</b>	Samstag	10.00 – 11.30 Uhr	
		14.30 – 15.30	Pause 16.00 - 18.00 Uhr
	Sonntag	9.00 – 10.00	Pause 10.30 –11.30 Uhr
		14.00 – 15.00	Pause 15.30 –16.30 Uhr

**Trainingsinhalt:** Qi Gong, Tai Ji, Wolkenhände, Struktur, Waffen

**Leitung:** Bhavito Jansch, Assistent: Andi Betschart

**Ausrüstung:** Turnschuhe für Draussen, sonst Socken oder Tai Ji Schuhe für innen (Teppichboden) Trainingszeug zum Wechsel, eigene Waffen, Badehose (VW-See)

**Mittagessen:** Sa. und So. ca. 12.00 Uhr

**Unterbringung:** Hotel Floralpina 6354 Vitznau LU, Tel. 041 397 13 86- [www.floralpina.ch](http://www.floralpina.ch)

**Preise:** Für eine Übernachtung im Einzelzimmer inkl. Frühstück, 2 Mittagessen, 1 Abendessen, ca. 8 Stunden Training und Theorie, Trainingsraum. 440.—Franken  
Benützung von Dampfbad ist möglich.

**Anmeldung:** und Fragen bis 20. März an Bhavito (Barzahlung)

# Ablauf des Trainingsweekend vom 15./16.Mai 10

## Samstag

10.00 -11.30 Uhr Qi Gong/  
Tai Ji alle  
alle

Mittagspause

14.30-15.00 Theorie alle

15.00-16.00 Qi Gong/Tai Ji alle

16.15-17.30 Waffen alle



## Sonntag

7.15- 8.15 Meditation  
9.15-10.00 Qi Gong alle

10.15-11.30 Tai Ji alle

Mittagspause

14.00-15.30 Tai Ji alle

15.45-16.30 Tai Ji und Demonstration  
Seminarende alle



