

Sommer Tai-Kai

- **stilrichtungsübergreifend** -
(Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich!)

09.-17.08.2025

Wo? 96231 Bad Staffelstein

Inhalte:

Ein Karate-Trainingslager für jeden - auch ohne Vorkenntnisse:
Unabhängig von Alter oder Einschränkungen in einem familiären
Miteinander Prinzipien der Kampfkunst auf Basis der 5 Elemente üben ...

Grundsätzlicher Ansatz beim physischen und mentalen Üben ist,
unterschiedliche Aspekte und Prinzipien der Elemente **Feuer**, **Wasser**,
Luft, **Erde** zu erkennen und auszuleuchten.

Wie jedes Jahr kultivieren wir das Feuer in uns.

Es geht aber auch darum, Empfindungsqualitäten herzustellen, Muster zu
überschreiten sowie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Wahrnehmung zu
verbessern.

Um die eigenen Grenzen ausloten zu können gibt es diesmal eine
(Abwandlung der) '100-Randori-Nacht', 'den Kampf der Elemente',
möglicherweise auch ein Nachttraining und 'das große Schweigen'.
Darüber hinaus warten noch „50 take-downs“ & „blindes Üben“ auf euch.

Über die technischen Inhalte hinaus gibt es „gemeinsame elementare
Aktivitäten“:

Im nahegelegenen **Main** können wir uns erfrischen. Die (spät)-keltischen
Anlagen rund um den (**Alten**) **Staffelberg** konfrontieren uns mit
Vergangenem. Im **Zen** befassen wir uns mit dem Saikontan („Vom
weisen Umgang mit der Welt“ von Hung Ying-ming) und kommen über
die Atmung zu Ruhe und Ausgeglichenheit. Aufgrund der sehr hohen
Waldbrandgefahr lassen diesmal **Teelichter (anstelle des Lagerfeuers)**
am Wochenende den Lehrgang ausklingen.

**„Tradition ist nicht das Anbeten der Asche
sondern das Weiterreichen des Feuers.“**

Rahmenzeitplan:

Sa, 09.08.2025	ab 17.00 h	Anreise, Zimmerbelegung
	18.00 h - 18.45 h	Abendessen
	18.50 h	Einweisung in Anwesen und Lehrgang
	19.30 h - 20.00 h ab 20.15 h	Zazen Gemütliches Beisammensein, ...
So, 10.08.2025 - Sa, 16-08.2025	06.30 h	Wecken
	07.00 h - 07.30 h	Tai Chi / Qi Gong / Morgenübung
	08.00 h - 08.45 h	Frühstück
	09.00 h - 09.30 h	Zazen
	09.45 h - 11.30 h	Karate
	12.00 h - 14.00 h	Mittagessen / Pause
	14.00 h - 16.00 h	Karate
	16.15 h - 17.45 h	Gemeinsame Aktivität / freies Üben in Neigungsgruppen / Freizeit
	18.00 h - 18.45 h	Abendessen
	19.30 h - 20.00 h ab 20.15 h	Zazen Mondo / geistiger Austausch / Gemütliches Beisammensein, ...
So, 17.08.2025	08.00 h - 08.45 h	Frühstück
	bis 10.00 h	Aufräumen, Zimmerabgabe
	10.30 h	Abschlußkreis
	12.00 h	Mittagessen anschließend Abreise

Organisatorische Regelungen:

- Unterbringung in Einbettzimmern inkl. Bettwäsche und Handtücher
- Alkoholverzicht auf dem Gelände der Einrichtung
- Da der Austausch in der Gemeinschaft im Vordergrund steht ist die Teilnahme an **allen** Veranstaltungen gewünscht. Einzelabsprachen sind immer möglich.

Mitzubringen sind insbesondere:

- Eine geeignete Sitzunterlage zur Zenmeditation (Sitzbänkchen, Zafu, Decke, ...
 - alternativ tut es eine fest zusammengerollte Unterlage -
- **Augenbinde oder ein dunkler Schal**, der optische Eindrücke ausblendet
- Musikinstrumente, Gongs, Trommeln, Darts, Pfeil und Bogen, Langstock und Hanbo, 'Gartengeräte', zusammenrollbare Zeitungen/ Zeitschriften, Prätzen, ...
- **Alles, was dazu beiträgt, eine schöne Woche miteinander zu verbringen**
- ... und alles andere Wichtige, an das ich nicht denke ...

Je nach Erholungsbedürftigkeit werden wir uns auf ein bis zwei Wanderungen begeben: Zum Wasser und / oder zu den Felsen hin.

**Anmeldung: Bitte dojo-weise an Denk-Michael@gmx.net
(Vor- / Name, Geburtsdatum, Stil, Graduierung)**

Falls vegetarische oder Sonder-Verpflegung (vegan, glutenfrei, ...) gewünscht ist, dies bei der Anmeldung bitte mit angeben.

**Achtung: Teilnahmebeschränkung! Tageweise Teilnahme möglich!
Nach Eingang der Gebühr wird der Platz zugesagt!**

Weitere Informationen bitte unbedingt telefonisch erfragen:

Micha / Serge, 0177 - 7 58 11 48