

Kurs i Tai Chi Chuan sommaren 2018

Plats:

Shantiland Retreatcenter, Fönebo i Bjuråker, Hälsingland som ligger mycket naturskönt vid de vackra Dellensjöarna, 35 mil norr om Stockholm och 3,5 mil från Hudiksvall.

Hemsida: <http://shantiland.se/>

Tid:

Kursstart kl. 17:00 måndag 2/7 och avslutas söndag 8/7 efter lunch.

Kursbeskrivning:

- Tai Chi Chuan I, Cheng Man Ching's form enligt Master Huang med **Lars Åström**. Kursen vänder sig såväl till nybörjare och de som tränat Tai Chi tidigare.

- Repetition-fördjupning i Tai chi enligt Cheng Man Ching med **Ulf Wamming**.

Zenmeditation morgon och kväll, introduktion i Zazen ingår i kursen.

Vad är Tai Chi Chuan?

Stillhet i rörelse

Rörelse i stillhet

Tai Chi Chuan kan beskrivas som en serie mjuka rörelser som även kan användas i självförsvarssyfte. Tai Chi-formen har sina rötter i Taoism, Kinesisk kampkonst och traditionella kroppsliga övningar som syftar till samordning av kropp och medvetande.

Tai Chi kan även fungera som ett värdefullt komplement till Zenmeditation. Metoderna ger varandra stöd då den ena verkar genom rörelse och den andra genom stillhet. Tillsammans ger de en grundläggande övning i en anatomiskt riktig hållning och leder till ett positivt samspel mellan andningsrytm och rörelse samt fördjupad fysisk och mental balans.

Föreläsningar under kursveckan:

Mat och Hälsa med Annika.

Om Qi och Kinesisk Medicin med Lars.

Tao och Zenbuddismen med Ulf & Lars.

Spa/Relax finns att boka under kursen.

Badmöjligheter inom gångavstånd vid en sandstrand i Norra Dellen inom gångavstånd.

Kurskostnad:

Tai Chi Chuan I enligt Master Huang: 2-8/7.

Kursavgift: 2 500 kr.

Tai Chi II enligt Cheng Man Ching: 2-6/7.

Kursavgift: 1600 kr.

Tai Chi repetition och fördjupning av hela formen: 2-8/7.

Repetition och fördjupning av Tai Chi I tisdag 3/7.

Repetition och fördjupning av Tai Chi II onsdag 4/7-fredag 6/7.

Repetition och fördjupning av Tai Chi III lördag 7/7-söndag 8/7 fm.

Kursavgift: 600 kr för en dag, 2 400 kr för hela kursen.

Kost och logi:

Helpension, vegetarisk kost, med plats i sovsal: 750 kr/dygn.

Eget rum + 300 kr/dygn.

Del i dubbelrum 2-3 boende + 150 kr/person.

Egen stuga + 200 kr/dygn.

Stuga 2-3 boende + 100 kr/dygn.

Ta med eget sänglinne och handdukar.

Vegetarisk kost (meddela oss om allergier m. m)

Kursvärdar:

Annika Blomqvist 070-247 98 36 annika.blomqvist@longtide.se

Lars Åström 070-664 91 60 lars.astrom@longtide.se

Lärare:**Ulf Wamming**

Huvudansvarig för Föreningen Zenvägens undervisning i Tai Chi. Han har ursprungligen lärt Tai Chi av Jacques Dropsy, men efter kontakt med Benjamin Pang Jeng Lo övergick han till att undervisa enligt dennes metod. De senaste tio åren har han studerat under Wee Kee-Jin och undervisar numera också i dennes variant av Cheng Man Chings form, Huangformen.

Ulf Wamming är pensionerad psykolog och bosatt i Tromsö.

Lars Åström

Har klinik sedan 30 år med behandlingar inom Kinesisk Medicin, Laserterapi och KranioSakral Terapi. Ger kurser i Qi Gong, Tai Chi, meditation och utbildningar i komplementärmedicin.

Har tränat Tai Chi sedan 1985 för Ulf Wamming, William S. Dockens och för närvarande Wee Kee Jin; elev till Master Huang.

Se: <http://www.longtide.se/>

Kursvärdar:**Annika Blomqvist & Lars Åström**

Annika har ett friskvårdsföretag gemensamt med Lars där hon ger massagebehandlingar, örönakupunktur och KranioSakral Terapi. Ger kurser och workshops i kost och hälsa.

Se: <http://www.longtide.se/>

Kursanmälan och information:

Kontakta kursvärdarna, (se ovan)

Sista anm. dag 28/5 2018.

1 000 kr anm. avg. (återfås vid sjukdom mot läkarintyg)

Resterande summa för kurs och kost/logi betalas in senast 14 dagar innan kursstart:

18/6 2018.

Bankgiro: 5001-6088

Varmt välkomna!

Annika, Lars & Ulf