



CHEN TAIJI BERN

TAIJIRETREAT 9.7. - 15.7 2022

TAIJIRETREAT IM WUNDERSCHÖNEN HOTEL BEAU SITE IM WALLIS



Wir wohnen im Hotel Beau Site auf 1150m mit authentischem Charme, Flair und viel Liebe fürs Detail inmitten der Natur.

An- und Abreise: Ab Samstag 1700 – Abreise Freitag nach Abschlusstraining und dem Frühstück (ca. 1100).

Übernachtung und Essen: Vegetarische Vollpension (Samstagabendessen - Frühstück Freitag), inklusive Kaffee, Tee und Früchte durch den Tag.

Preise ganzes Retreat (Training und Zimmer): Toiletten und Duschen sind auf dem Gang.

Einzelzimmer 1413.- (913+500)

Doppelzimmer 1248.- . (748 +500)

Zimmerbuchung und Belegung: Die Zimmerbuchung geht über uns.

Es hat maximal 6 Einzelzimmer und 5 Doppelzimmer zur Verfügung. Die EZ können auch zu DZ umfunktioniert werden. Bei Wunschbelegung DZ ohne angegebenen Zimmerpartner, werden die Zimmer zugeteilt.

Anmeldung: Die Kursplätze werden nach Datum der Einzahlungen vergeben.

Aus Platz und Qualitätsgründen sind nur 15 Plätze zu vergeben. Es ist möglich, jemanden mitzunehmen, der nicht trainiert, aber gerne im Hotel bleiben möchte.

Der Platz ist erst reserviert, nach Bezahlung der Gesamtkosten, bis spätestens am 30. April 2022.

Chen Taiji Bern | Breitenrainstrasse 17a, 3013 Bern | 076 518 07 04

info@chentaiji.ch | www.chentaiji.ch



CHEN TAIJI BERN

Bezahlung neu: der Gesamtbetrag wird an uns einbezahlt.

BEKB, Barbara Lee, Kontonummer: 30-106-9. , IBAN: CH62 0079 0042 9190 0857 8

Adresse: Hotel-Pension Beau Site, Chemin du Mont 13, CH - 1927 Chemin sur Martigny,
www.chemin.ch

Durchführung: Chen Taiji Bern führt das Retreat nur ab mindestens 13 Anmeldungen durch.

Am 30. April 2022 wird entschieden ob das Retreat durchgeführt wird oder nicht.

Anmeldungen gelten als verbindlich.

Rücktritts – und Zahlungsbedingungen gegenüber Chen Taiji Bern:

Der ganze Betrag muss bis zum 30. April. einbezahlt werden. Die Kursgebühren werden nur im Falle einer Nichtdurchführung 100%, oder im Krankheitsfalle 50% (Arztzeugnis) zurückerstattet.

Rücktritts – und Zahlungsbedingungen gegenüber dem Hotel Beausite:

Es gelten die Zahlungs- und Rücktrittbedingungen des Hotels.

Wir empfehlen für den Krankheitsfall eine Reiseversicherung abzuschliessen.

UNTERRICHT

Sonntag – Donnerstag täglich ca. 5 Stunden Taiji und genug Zeit die wunderschöne Natur rundherum zu geniessen! Am Freitagmorgen gibt es ein Abschlusstraining vor dem Frühstück.

Tagesablauf

0730 – 0800 Meditation

Ab 0830 Morgenessen Buffet

0930 - 1200 Basis Training: Um richtig zu trainieren, sollten wir wissen, wie eine Bewegung im Taiji korrekt ausgeführt wird. Was sind zentrale Prinzipien und wie können wir diese üben? Fangsongong (Entspannung), Zhanzhuang (Standing), Cansigong (Seidenübungen) und andere Basisübungen welche helfen das Prinzip zu begreifen.

Ab 1230 Mittagessen Buffet

1530 – 1830 Form Training: Zhanzhuang (Standing), Taolu (Formtraining) nach Wahl (Laojia Yilu und 13 er Form, Waffen nach Wunsch), viele individuelle Korrekturen.

Tui Shou (Pushhands): BaFa (die acht Basiskräfte), Routinen, Anwendungen.

Von sensitiv- bis kompetitiv (freiwillig ab ca.1745).

Ab 1830 Abendessen Buffet

Abend Anlässe nach Absprache (Entspannung, Beweglichkeit, Taijitheorie, etc)

Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen!