



## ***Atem-Taiji auf Spiekeroog 2019***

Die Ruhe der Insel geniessen, bei sich ankommen, fernab von Leistungsdruck und Stress. Neue Möglichkeiten im Umgang mit sich selber entdecken, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

**Was ist Atem-Taiji?** Bereits während meiner Ausbildung zum Atempädagogen nach Ilse Middendorf, die ich 1989 abschloss, entdeckte ich, dass die Themen der Atemarbeit auch im Taiji zu finden sind. Damals besuchte ich des Öfteren einen chinesischen Taiji-Lehrer auf den Philippinen. In dieser, mir fremden Kultur, fühlte ich mich nicht immer verstanden und suchte nach einer ähnlichen Methode in unserer Kultur. So fand ich zur Atemarbeit. Seither versuche ich die beiden Wege zu vereinen. Regelmässig besuche ich Weiterbildungen. Gegenwärtig erhalte ich wichtige Anregungen von Erika Kemmann in der Atemarbeit, im Taiji von Tony Ward und Urs Handschin.

Taiji ist eine alte chinesische Bewegungsmeditation und Kampfkunst, welche die Yin-Yang Philosophie des Taoismus verkörpert. In der Auseinandersetzung verlässt es sich nicht auf Muskelkraft und Schnelligkeit, sondern auf Einfühlung und Innere- oder Atemkraft. Die Atemarbeit bedient sich einfacher, alltäglicher Bewegungen. Das Empfinden unseres Körpers und das Lassen des Atems in inniger Anwesenheit stehen im Vordergrund. Ausserdem ermöglicht uns der Atem, Taiji unter Einbezug unserer westlichen Wurzeln, neu zu füllen und zu begreifen.

Die Woche in Spiekeroog bietet die Möglichkeit, sich ausgiebig mit dem gelassenen Atem und mit den Prinzipien des Taiji zu beschäftigen. Beide durchdringen in belebender Weise unsere innere- und äussere Welt in ihrer körperlich, seelisch und geistigen Ganzheit. Die Tage werden eine Mischung aus innigem Forschen am Atem und sanftem Üben grundlegender Taiji Bewegungen und Partnerübungen.

Vertraut zu sein mit dem Atem ist für die Kursteilnahme wünschenswert aber nicht nötig. Wer bereits Erfahrungen in Atemarbeit, Taiji oder verwandten Methoden mitbringt, kann diese vertiefen. Eine wichtige Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich in dieser Woche täglich während einigen Stunden auf etwas Neues einzulassen. In den Pausen wird es genügend Zeit geben um die Insel zu erkunden und sich auszuruhen.

Die Verpflegung ist nicht organisiert. Wer gerne kocht, kann die Hausküche benutzen, wer auswärts essen möchte, findet im nahegelegenen Ort Kaffees und Restaurants.

An- und Abreise auf die Nordseeinsel müssen selber geplant werden.

**Reise planen:** <https://www.spiekeroog.de/anreisen-buchen/anreise/>

**Kurstermin:** *Sonntag 28.4.2019 Anreise* *Samstag 4.5.2019 Abreise*

**Kurszeiten:** Montag bis Donnerstag 9.30h-12.30h 16.00h-18.00h  
Freitag 9.30h-12.30h

**Kursleitung:** Ruedi Koller Atempädagoge dipl. SBAM  
Im Fuchsli 2 und Taiji-Lehrer  
CH-8180 Bülach [www.atem-taiji.ch](http://www.atem-taiji.ch)  
Tel.: 004144 862 41 05

**Kursort:** Haus Klasing [www.haus-klasing.de](http://www.haus-klasing.de)

Das Haus bietet maximal 17 Betten. (Haus Klasing ist ein Nichtraucherhaus; auch das gesamte Grundstück ist Nichtraucherbereich)

### **Zimmerpreise pro Nacht:**

3 Doppelzimmer mit Dusche/WC

- Belegung mit zwei Personen **42 € pro Person**
- Belegung mit einer Person **53 €**

2 Doppelzimmer mit Etagendusche/-WC

- Belegung mit zwei Personen **39 € pro Person**
- Belegung mit einer Person **45 €**

1 Einzelzimmer mit Dusche/WC **53 €**

3 Einzelzimmer mit Etagendusche/-WC **44 €**

1 Zwei zusammenhängende Zimmer mit zwei bis drei Betten mit Dusche/WC

- Belegung mit drei Personen **33 € pro Person**
- Belegung mit zwei Personen **42 € pro Person**
- Belegung mit einer Person **53 €**

Die Zimmer werden nach Anmeldungs-Eingang vergeben. Minimalbelegung des Hauses 10 Personen. Maximale Teilnehmerzahl 14 Personen.

### **Kosten für die ganze Woche ohne Verpflegung:**

- Je nach Zimmerwahl, zwischen **234 €** und **318 €** (6 Nächte, inklusive Gruppenraum, Endreinigung und Bettwäsche)
- Kurskosten für 23 Lektionen **300 €**

**Anmeldung:** Per Mail auf [koller.rickli@bluewin.ch](mailto:koller.rickli@bluewin.ch)

Sende mir bitte ein kurzes Mail mit dem Vermerk Spiekeroog und du erhältst das Anmeldeformular für eine verbindliche Teilnahme.

