

„Ken Zen Ichi - Die Faust und das Zen sind eins“ oder „Einfach mal dem Alltag entfliehen“

keine Vorkenntnisse nötig – für Anfänger besonders geeignet!

Winterlehrgang 2022 – Neunburg vorm Wald (Oberpfalz)

Qi Gong – Atemübungen – Meditation – Natur erleben

Freitag, 04.02.2022 bis Sonntag, 06.02.2022

Trainingsinhalte:

In idyllischer Umgebung des Oberpfälzer Waldes erleben wir drei Tage unter dem Motto: „**durch körperliche & geistige Anspannung und Entspannung zur inneren Ausgeglichenheit & Harmonie**“.

Neunburg vorm Wald ist in etwa 1h 20min Fahrtzeit von Nürnberg zu erreichen.

Mit **Qi Gong** stehen wir am Morgen auf und können so die Energie für den Tag sammeln, zirkulieren lassen und effektiv nutzen. Durch verschiedene Bewegungsabläufe der **asiatischen Kampfkünste** werden mentale und körperliche Stärke miteinander verbunden. Kleine **sportliche Workouts** bringen uns zum Schwitzen und an die physische Leistungsgrenze um dann in der **Meditation** von all dem wieder völlig loslassen zu können. Wir **wandern** gemeinsam in der Natur. Die verschiedenen Elemente Holz, Feuer, Erde, Wasser, Metall können wir anhand der naturbelassenen Umgebung so harmonisch miteinander verbinden.

Die Prinzipien der Shaolin lehren uns mehr Achtsamkeit und Entschlossenheit um schließlich ganz nach dem Motto „Nichts-Bewerten-müssen“ auch stressige Dinge im Alltag gelassen bewältigen zu können.

Besondere Erfahrungen für Körper und Geist sind „**Dein Rucksack – Glück und Motivation – Natur erleben**“, „**Innere Blockaden lösen**“ und „**Zen in der Kunst des Bogenschießens**“.

Zeitplan:

Ausreichende Pausen werden immer nach den jeweiligen Übungen eingeplant...

Freitag, 07.01.2022

bis 15:30 h	Anreise und Zimmer beziehen
16:00 h	Vorstellungsrunde & Lehrgangsinformationen
16:30	Nachmittagsübung Qi Gong
18:00 h	gemeinsames Abendessen
20:00 h	Entspannter Einschlafen – Ausgeruhter aufwachen
22:00 h	Abendübung Za-Zen Meditation

Samstag, 08.01.2022

06:30 h	Morgenübung Qi Gong
08:30 h	gemeinsames Frühstück
10:00 h	„Dein Rucksack: Glück und Motivation – Natur erleben“
15:00 h	Atemübungen – Qi-Zirkulation, Akupressur
18:00 h	Das Shaolin-Prinzip der Langsamkeit und Gelassenheit
20:00 h	„Innere Blockaden lösen“
22:00 h	Abendübung Za-Zen Meditation

Sonntag, 09.01.2022

06:30 h	Morgenübung Qi Gong
07:30 h	gemeinsames Frühstück
09:00 h	„Zen in der Kunst des Bogenschießens“
11:30 h	„Traumreise“
12:30 h	Feedback und Abreise

Folgende Dinge sind mitzubringen:

- ❖ dunkler Schal zum Verbinden der Augen
- ❖ Erhöhte Unterlage zum Sitzen, z.B. Zafu (Meditationskissen)
- ❖ Lockere Sportklamotten oder Kampfkunst/Meditations-Bekleidung
- ❖ Isomatte oder ähnliches
- ❖ Handtuch
- ❖ Festes Schuhwerk
- ❖ Witterungsbeständige Kleidung zum Wechseln
- ❖ Waschutensilien, persönliches...

Anmeldung & Informationen:

Der Kurs findet im **Landhaus im Murnthal, Untermurnthal 1-3, 92431 Neunburg vorm Wald** statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt insgesamt **249 Euro** pro Person im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Eine geschlechtergleiche Unterbringung im Doppelzimmer ist jedoch aufgrund der Gruppendynamik/Teamgeist gewünscht. Teilnehmerzahl maximal 14 Personen.



Im Preis inbegriffen ist: 2x Übernachtung in gemütlich eingerichteten Apartments/Ferienwohnungen mit eigenem Bad/WC. Kostenfreie Teilnahme an sämtlichen Lehrgangsangeboten. Frühstück und Mittags- bzw. Abendmahlzeiten sind im Rahmen der Selbstverpflegung selbst mitzubringen.

Wichtig: Die Anmeldungen sind verbindlich, da die Zimmer gebucht werden und gewisse Vorbereitungen getroffen werden müssen. Bei Nichtteilnahme an dem Seminar ist eine Gebühr von 80 % des ursprünglichen Preises zu entrichten. Ich bitte um Verständnis.



Anmeldungen unter info@zanshin-erlangen.de oder Tel. 0176/70403838. Anmeldeschluss ist der 15.11.2021. Zahlungsziel ist 15 Tage nach Anmeldung.

Die Kursgebühr in Höhe von 239 Euro ist auf folgendes Bankkonto zu überweisen: Thomas Nesor, Sparkasse Erlangen, IBAN: DE05763500001060675993, Verwendungszweck: KenZenIchi2022

Über den Trainer:

Der Kursleiter Thomas Nesor (37) ist graduiert in verschiedenen Kampfkunstsystemen mit einer 23-jährigen Erfahrung, darunter etwa Shotokan-Karate, Bushin Ryu Kempo, Wing Tsun, Jiu Jitsu und Wu Xing Do. Er trainierte mit chinesischen Shaolin-Mönchen und besuchte Lehrgänge, verschiedene Seminare und Trainingseinheiten bei hochrangigen Meistern aus der ganzen Welt, wie etwa bei Shihan Hideo Ochi oder Kanazawa Hirokazu.

Mit seiner Kampfkunst-Schule Zanshin Erlangen (www.zanshin-erlangen.de) werden Kurse im Bereich der Selbstverteidigung und Gewaltprävention u.a. auch speziell für Frauen und Kinder angeboten. Thomas Nesor ist Selbstverteidigungslehrer in Bayern für Blinde- und Sehbehinderte. Die ersten Kurse in diesem Bereich wurden im Jahr 2011 erfolgreich mit der Unterstützung des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes durchgeführt.