



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

Freitag, 18.11.2022 bis Sonntag, 20.11.2022

Winterlehrgang 2022 – Vellberg Hohenloher Land

Trainingsinhalte

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

Vellberg ist in etwa 1h 30min Fahrtzeit von Nürnberg in westlicher Richtung über die A6 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, 18.11.2022

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, 19.11.2022

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, 20.11.2022

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 in der Alten Mühle Vellberg, Mühlweg 21, 74541 Vellberg statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt insgesamt **249 Euro** pro Person im Doppelzimmer.
Teilnehmerzahl maximal 14 Personen.





Im Preis inbegriffen ist: 2x Übernachtung in gemütlich eingerichteten Doppelzimmern, kostenfreie Teilnahme an sämtlichen Lehrgangsangeboten. Frühstück und Mittags- bzw. Abendmahlzeiten sind im Rahmen der Selbstverpflegung selbst mitzubringen.

Die Anmeldungen sind verbindlich, da die Zimmer gebucht werden und gewisse Vorbereitungen getroffen werden müssen! Bei Nichtteilnahme an dem Seminar ist eine Stornogebühr von 80 % des ursprünglichen Preises zu entrichten.



Anmeldungen unter info@zanshin-erlangen.de oder 0176/70403838. Anmeldeschluss ist der 15.10.2022. Zahlungsziel ist 15 Tage nach Anmeldung.

Die Kursgebühr in Höhe von 249 Euro ist auf folgendes Bankkonto zu überweisen:
Thomas Nesor, Sparkasse Erlangen, IBAN: DE05763500001060675993,
Verwendungszweck: KenZenIchi2022

Über den Trainer

Der Kursleiter Thomas Nesor (38) ist graduiert in verschiedenen Kampfkunstsystemen mit einer 23-jährigen Erfahrung, darunter etwa Shotokan-Karate, Bushin Ryu Kempo, 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 ist außerdem Selbstverteidigungs-Lehrer in Bayern für Blinde- und Sehbehinderte und Begründer des Kampfkunst-Konzepts „Wu Xing Do Erlangen“.

Sonstiges

Falls noch Fragen, Anregungen und Wünsche offen sind – bin ich jederzeit per E-Mail oder telefonisch erreichbar.

Thomas Neser

--

Zanshin Erlangen

Postfach 3703

91024 Erlangen

info@zanshin-erlangen.de

Tel. 0176/70403838

--

Auch auf Facebook!

www.de-de.facebook.com/zanshin.erlangen

Kampfkunst, Selbstverteidigung, Yoga, Meditation

--

Wu Xing Do Eckental

Erlanger Straße 15, 90542 Eckental-Eschenau

www.zanshin-erlangen.de

--

MartialArts@Street - das neue SV-Konzept

www.youtube.com/watch?v=sEQJ6vmeMeM

--

www.zanshin-erlangen.de