

# Open Workshop in Niebüll



## “ohne Sifu“

mit Ute ☺

**23. bis 25. Juli  
2021**



Master Ding Academy  
Traditional Tai Chi Chuan

Alle Tai Chi Bewegungen, unabhängig vom Stil des Tai Chi Chuan, basieren auf den grundlegenden Prinzipien und Konzepten – ansonsten handelt es sich um leere Choreographien. Nur durch das tiefe Verständnis und die Umsetzung der Prinzipien und Konzepte im täglichen Training wird es möglich Chi zu sammeln und es zur Gesunderhaltung, Heilung, Selbstverteidigung einzusetzen.

Der Workshop beinhalten die Tai Chi Prinzipien, Positionen sowie Anwendungen. Es werden außer dem traditionellen Tai Chi Chuan auch die Prinzipien und Konzepte des Chi Kung so unterrichtet, so dass sie intergriert und angewendet werden können. Dadurch wird die traditionelle Form „lebendig“, dynamisch und was am wichtigsten ist funktionsfähig. Dies ist der Schlüssel zur Verbesserung des Tai Chi Chuan und zum Erreichen eines Hohes Leistungsniveaus. Der Unterricht ist praxisorientiert mit der Möglichkeit viele Fragen rund ums Tai Chi zu klären. Dieser Workshop wird Dein Tai Chi Training grundlegend verändern!

Themen:

Freitag: Push Hands & Anwendungen sowie Sensitivity

Samstag & Sonntag: Das grundlegende Prinzip **Ji Chu** (Master Ip Book S. 156) (2-tägiger Intensiv-Kurs)

Wer: Jeder, egal ob Interessierter, Anfänger oder Fortgeschrittener im Tai Chi

Wann: Fr. 23. & Sa. 24. Juli 10.00 – 16.00 Uhr  
So. 25. Juli 09.30 – 15.30 Uhr

Wo: Carl-Ludwig-Jessen-Schule Ulmenweg 1 25899 Niebüll

Kosten: Die Teilnehmerplätze sind begrenzt. Bitte buchen Sie rechtzeitig.

**Anmeldungen bitte per Email an:** Ute Andresen: [taichi-nf@outlook.de](mailto:taichi-nf@outlook.de)

**Die Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Nachricht eintrifft.**

Die angegebenen Kurszeiten beinhalten Pausen in Abstimmung mit den Kursteilnehmern.

Anzahl Tage	MDA		<u>Überweisung an:</u>
	Mitglieder	Nichtmitglieder	
1 Tag	50,00 €	60,00 €	Ute Andresen NOSPA Niebüll IBAN DE58 2175 0000 0164 0699 24 BIC NOLADE21NOS
2 Tage	75,00 €	90,00 €	
3 Tage	100,00 €	120,00 €	

\*Die Mitgliedschaft ist nur für Personen verfügbar, die regelmäßig Unterricht bei einem MDA Lehrer erhalten.

# Open Workshop in Niebüll

## Unterkünfte: Jugendherberge

Mühlenstraße 65  
25899 Niebüll  
Tel: 04661 937890  
Fax: 04661 9348744  
[niebuell@jugendherberge.de](mailto:niebuell@jugendherberge.de)  
[www.jugendherberge.de/Jugendherbergen/Niebuell639/Portraet](http://www.jugendherberge.de/Jugendherbergen/Niebuell639/Portraet)

## Hotels:

**Landhafen**  
Deezbüller Straße 70  
25899 Niebüll  
Tel.: +49 (0) 4661 - 70 89 270  
[www.landhafen.com](http://www.landhafen.com)

**Insel-Pension**  
Gotteskoogstraße 2-4  
25899 Niebüll  
04661 2145 oder 04661 942034  
[insel-pension@t-online.de](mailto:insel-pension@t-online.de)  
[www.inselpension.de](http://www.inselpension.de)

**Niebüller Hof**  
Hauptstraße 15  
25899 Niebüll  
Tel.: 04661 - 608-001  
[info@niebueller-hof.de](mailto:info@niebueller-hof.de)  
[www.niebueller-hof.de](http://www.niebueller-hof.de)

Direkt am Hafen zu den Inseln (12 km zur Trainingshalle):  
**Strandhotel Dagebüll**  
Nordseestr. 2 - 4  
25899 Dagebüll  
04667 94000  
[www.strandhotel-dagebuell.de](http://www.strandhotel-dagebuell.de)

Ferienwohnungen.: **Mien Huus/ Dagebüll** (10 miles distance to the gym)  
[www.urlaub-dagebuell.de](http://www.urlaub-dagebuell.de)

**Harksen Hü**  
Am Sportplatz 15a  
25899 Klixbüll  
04661 901650  
0151 640 379 40  
[post@harksenhues.de](mailto:post@harksenhues.de)

**Bosbüll Huus**  
Hauptstraße 9  
25899 Bosbüll  
04661 900 1364  
[info@urlaub-nordfriesland.com](mailto:info@urlaub-nordfriesland.com)

# Open Workshop in Niebüll

[www.urlaub-nordfriesland.com](http://www.urlaub-nordfriesland.com)

Um Geld zu sparen könnt ihr auch im Gu Dang Center (Risumer Weg 50, 25899 Niebüll) während des Workshops übernachten oder auf dem Gelände nach Absprache campen (ohne Strom!). Kosten inklusive reichhaltigem Frühstück 10 € pro Nacht. Aufgrund von Corona sind die Schlafplätze beschränkt!

**Bitte keine eigenen Lebensmittel mitbringen! Bei Allergien nur nach vorheriger Absprache.**