

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

Leitung: Heinrich Siefer  
Referentin: Jutta Hüne, Cloppenburg  
Kosten/Kurs: 290 € EZ/270€ DZ

Termin: 12.04. bis 14.04.2024  
Seminar Nr.: 87138  
Anmeldeschluss: 02.04.2024

Termin: 27.09. bis 29.09.2024  
Seminar Nr.: 87139  
Anmeldeschluss: 17.09.2024

### ANMELDUNG

Im Internet unter [www.ka-stapelfeld.de/programm](http://www.ka-stapelfeld.de/programm)  
oder bei **Jutta Gövert**  
Tel. 04471 188-1132 | [jgoevert@ka-stapelfeld.de](mailto:jgoevert@ka-stapelfeld.de)

### HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter [www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de).

Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.

Bitte bequeme und angepasste Kleidung mitbringen für das Üben im Gebäude und im Garten.

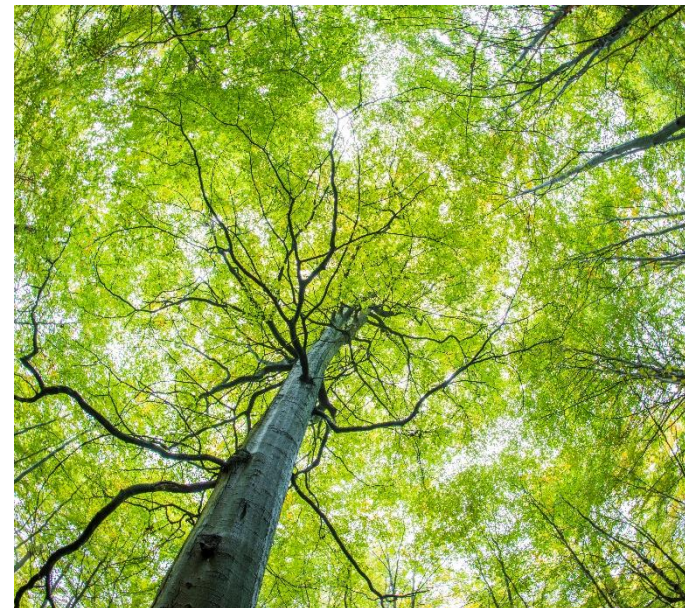


Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

### ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 104 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Appartements (164 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Fitnessraum und Fahrradverleih
- Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen  
**Katholische Akademie Stapelfeld**  
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg  
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · [www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de)



## Tai – Ji

**Sich ausbreiten wie ein Baum,  
Erde fühlen und Kraft spüren**

**12.04. bis 14.04.2024**

**27.09. bis 29.09.2024**



**Katholische  
Akademie Stapelfeld**

# Tai-Ji - für Anfänger und Fortgeschrittene

In vielen chinesischen Parks kann man in den Morgenstunden Menschen sehen, die sich im Tai-Ji üben, denn schon seit Jahrhunderten wird in China diese alte Bewegungskunst zur Verbesserung der körperlichen wie auch geistigen Gesundheit praktiziert.

Ruhige, sanfte und fließende Bewegungsabläufe, die Atmung und eine nach innen gewandte Aufmerksamkeit regen die sogenannte Lebens- oder Vitalkraft, Qi, an.

Kennzeichnend für Tai-Ji ist der kontinuierliche Bewegungsfluss ohne Pausen. Aufgrund der Zeitlupenbewegungen wird diese Bewegungsform auch chinesisches „Schattenboxen“ genannt. Es gibt keine Altersgrenze um Tai-Ji zu erlernen.

In diesem Seminar werden die fünf Wandlungsphasen/Elemente und Kreise in Anlehnung an die Schule von Ai Huang geübt. Qi Gong, Meditation und Meditativer Tanz sind ergänzende Kurselemente.

## Die Referentin:

Jutta Hüne, Physiotherapeutin

Tai-Ji Praktikerin seit 1990

Lehrerausbildung für Tai-Ji und Qigong

Studium für Qigong an der Carl von Ossietzki Universität in Oldenburg mit dem Abschluss Diploma of Advanced Studies



© ninared - Fotolia.com

#38202007



## PROGRAMM

### Freitag

bis 17.00 Uhr	Anreise und Stehkafee
17.00 Uhr	Begrüßung und Einleitung
18.30 Uhr	Abendessen
ab 19.45 Uhr	Tai-Ji

### Samstag

07.45 Uhr	Tai-Ji Einstimmung
08.15 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Tai- Ji für Fortgeschrittene (F)
09.45 Uhr	Tai-Ji
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause, Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr	Tai-Ji (F)
15.30 Uhr	Tai-Ji
18.00 Uhr	Abendessen
19.15 Uhr	Tai-Ji (F)
19.45 Uhr	Tai-Ji

### Sonntag

07.45 Uhr	Tai-Ji Einstimmung
08.15 Uhr	Frühstück
09.15 Uhr	Tai-Ji (F)
09.45 Uhr	Tai-Ji
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Ende des Seminars