



SOMMERCAMP QUAN DAO KUNG FU 15.-21. JULI 2018

Schritt in die Stille

Quan Dao



ANMELDESCHLUSS: 25. Juni 2018

DIE PREISE

Alter (bis 3 J. frei)	4-5 Jahre	6-11 Jahre	12-17 Jahre	Erwachs.
Zelt	155,- EUR	215,- EUR	255,- EUR	410,- EUR
Mehrbettzimmer	165,- EUR	225,- EUR	265,- EUR	430,- EUR
DZ/geteiltes Bad	215,- EUR*	315,- EUR*	335,- EUR*	500,- EUR
DZ/eigenes Bad	225,- EUR*	335,- EUR*	355,- EUR*	520,- EUR
Einzelzimmer	-	-	-	660,- EUR

* nur in Begleitung eines Erwachsenen



FRÜHBUCHERRABATT

Bei Anmeldung und Überweisung des Teilnehmerbeitrags bis zum **10. März 2018** ermäßigt sich der Preis um **10 %**. Familien mit **drei Teilnehmern** bekommen auf den ermäßigten Preis **5 % Rabatt**. Wenn mehr als drei aus einer Familie mitfahren, reduziert sich der Preis sogar um **10 %**.

STORNIERUNGSGEBÜHREN BEI ABSAGE

Bei Stornierung bis zum **15. April 2018** wird eine Bearbeitungsgebühr von **25,- EUR** berechnet. Bei einem Reiserücktritt bis zum **15. Mai 2018** werden **30 %**, bis zum **2. Juni 2018** werden **60 %** einbehalten. Danach ist eine Stornierung nur bei Stellung einer Ersatzperson möglich. Unterbringungswünsche werden nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.

ÜBERWEISUNG AUF DAS KONTO

Quan Dao Kampfkunst e. V., Postbank Berlin, IBAN DE30 1001 0010 0038 9361 03, BIC PBNKDEFF

ANMELDUNG UND INFORMATION

Quan Dao- „HALLE 2“, Grüner Weg 15-17, 34117 Kassel, M 01525 138 95 99, sommercamp@quandao.de



durch.den.Tag

UNSER TAGESABLAUF

07:30 - 07:55 Uhr	Meditation
08:00 - 08:45 Uhr	Grundübungen der Kraft Frühstück
10:00 - 12:00 Uhr	Vormittagstraining Mittagspause
15:00 - 16:15 Uhr	Training BLOCK 1
16:30 - 18:00 Uhr	Training BLOCK 2 Abendessen
ab 20:00 Uhr	Abendveranstaltungen

Zusätzlich bieten wir während der Trainingszeiten eine Kinderbetreuung an.





Schritt in die Stille

STILLE IST DER INNERE ZUSTAND, IN DEM ICH UNSCHULDIG UND GLEICHZEITIG HANDLUNGSFÄHIG BIN. IN DER STILLE BIN ICH FREI VON ANHAFTUNGEN UND BEGIERDEN, DURCH DIE ICH MIR SELBST UND ANDEREN LEID ZUFÜGEN KÖNNTE. DAHER BRAUCHE ICH MICH WEDER ZURÜCKZUNEHMEN UND ZU VERSTECKEN, NOCH PRESCHIEBE ICH VOREILIG VOR UND BIN OPFER MEINER EIGENEN AGGRESSION.

DIE STILLE IST GLEICHSAM DER 0-PUNKT, AUS DEM ALLE KRAFT ENTSRINGT. DIE STILLE KENNT WEDER SIEG NOCH NIEDERLAGE – NICHT EINMAL EIN WORT KÖNNTE SIE ERKLÄREN. STILLE BRAUCHT KEINE KLARHEIT: SIE IST IN IHR ZUHAUSE.

DIESES LETZTE SOMMERCAMP UNSERES 12ER-ZYKLUS IST DEM OBEREN ZENTRUM GEWIDMET. ES SCHLIESST THEMATISCH DEN KREIS ZUM „ANFÄNGERGEIST“ 2007.



www.quandao.de

#sommercamp2018

Das 19. Quan Dao Sommercamp findet wieder in der Sportbildungsstätte Sensenstein bei Kassel statt – einem für uns lang bewährten und besonders geeigneten Ort der Begegnung.

Sieben Tage werden wir dort intensiv gemeinsam trainieren. Das Gelände liegt in einem abgelegenen Waldgebiet und bietet mit seinem großen Areal und Räumlichkeiten vielseitige Möglichkeiten für Bewegung und Entspannung.

Zur Unterbringung: Die Einzel- und ein Teil der Doppelzimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet, während weitere Doppel- und Mehrbettzimmer sich jeweils das Bad mit einem zweiten Zimmer teilen. Zudem bietet der ehemalige Burginnenhof einen idealen Platz zum Zelten. Die Verpflegung ist vegetarisch.

Außerdem steht uns ein Schwimmbad mit Sauna zur Verfügung. Weitere Eindrücke vom Ort und eine genaue Anfahrtsbeschreibung gibt es auf: www.senstein.de.

ANREISE: SONNTAG, 15. JULI, 16:00-18:00 UHR
ABREISE: SAMSTAG, 21. JULI, CA. 13:00 UHR



Quan Dao