



ANMELDESCHLUSS: 2. Juli 2019

SOMMERCAMP QUAN DAO KUNG FU 21.-27. JULI 2019

Leere Hand

Quan Dao



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 17. März 2019 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 22. April 2019 wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,- EUR berechnet. Bei einem Reiserücktritt bis zum 22. Mai 2019 werden 30 %, bis zum 9. Juni 2019 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

Sebastian Fawier, Herbartstraße 9, 60316 Frankfurt a.M., M 01525 138 95 99, sommmercamp@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.



Sommercamp 2019

Das 20. Quan Dao Sommercamp findet wieder in der Sportbildungsstätte Sensestein 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.sensestein.de.

ANREISE: SONNTAG, 21. JULI, 16:00-18:00 UHR

ABREISE: SAMSTAG, 27. JULI, CA. 13:00 UHR

Leere Hand

DIE HAND LEERT SICH, WENN DER GEIST LEER WIRD UND DIE HAND ZUR URSPRÜNGLICHEN ERFAHRUNG BEGEISTERT. UNSERE HÄNDE SIND DIE WERKZEUGE, UM DIE WELT ZU BEGREIFEN. DAS HEISST, DER ERSTE IMPULS BEZÜGLICH UNSERER HAND IST MEIST NACH AUSSEN GERICHTET. SCHAUEN WIR AUF NEUGEBORENE, FINDET DIES SEINEN AUSDRUCK IM GREIFREFLEX. ERST IM LAUFE UNSERER ENTWICKLUNG ERLANGEN WIR DIE FÄHIGKEIT DES LOSLASSENS.

BEWUSSTES LOSLASSEN WIRD EIN ZENTRALES ELEMENT IM 20. QUAN DAO SOMMERCAMP – MIT DEM FOKUS, SICH DIESEM IMPULS NACH INNEN ZU NÄHERN. ERST WENN WIR UNS LEEREN, KANN DIE FÜLLE DURCH UNS FLIESSEN.

DU MÖCHTEST TIEF EINATMEN? DANN ATME AM BESTEN ERSTMAL TIEF AUS.

DIE LEERE HAND IST IN DER LAGE ZU NEHMEN – DOCH VORHER MUSS SIE DAS HERGEBEN ODER LOSLASSEN, WAS SIE FESTHÄLT. WIR ERARBEITEN UNS EINEN ZUGANG ZUR INNEREN FÜLLE, ZUR EIGENEN KRAFT, BRINGEN SIE IN BEWEGUNG UND TEILEN AM ENDE UNSERE ERKENNTNISSE MIT DER WELT, IN DEM WIR GEBEN, WAS WIR HABEN.

