



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (*Sportlehrer und Sporttherapeut*)  
Anerkannter Qigong Lehrer & Ausbilder (DDQT & BVTQ)  
Mobil 0177 / 5432 329  
www.qigong-ist-leben.de soeren-qigong@outlook.de

## Taiji Sommerwoche im Kloster Heiligkreuztal (Taiji Grundlagen Training und Taiji Kurzform Chen Stil) Vom 27.8. – 1.9.23 im Kloster Heiligkreuztal

Auch als Qigong Übender ist es sehr wertvoll und bereichernd Taiji Erfahrung und Hintergründe der Inneren Kampfkunst zu erlangen. Perfekt dazu eignet sich das Chan Si Gong – Die Kunst den Seidenfaden zu wickeln (Chan = Wickeln & Winden, Si = Seidenfaden, Gong = Üben um Fähigkeiten zu erlangen). Das „Seidenfaden wickeln“ verbindet äußere spiralförmige Bewegungen mit dem inneren Qi Fluss des Körpers. Dieses Qigong ist von hohem gesundheitlichem Wert und bildet die Grundlage zum Erlernen und Verstehen des Taijiquan. Der Übende lernt den Körper als Einheit aus der Mitte und koordiniert von den Füßen bis in die Finger zu bewegen. Durch regelmäßiges Üben entwickelt sich dadurch Chan Si Jing („Die Kraft des Seidenfadens“). Diese Basis Übungen verbinden sich zu einer sehr schönen, kraftvollen aber dennoch relativ einfachen Taiji Kurzform mit 20 Bildern aus dem Chen Stil, der sogenannten Sizheng Form nach Meister Chen Peishan.

- 🕒 Zeit: SO, den 27.8. 14 Uhr – FR den 1.9.22 Mittag
- 💰 Kosten: 360 € (für 35 h Unterricht),  
Mitglieder der Pagode Friedrichshafen und TN der Taiji Woche 2022 nur 300 €; Anerkannte Fortbildung für Qigong Übungsleiter / Kursleiter / Lehrer (Sie erhalten eine Fortbildungsbescheinigung)  
Anmeldung und Überweisung bitte bis zum 1.7.22  
an Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189
- 📍 Ort: www.kloster-heiligkreuztal.de bei Riedlingen Tel. 07371 931230  
Bitte direkt im Kloster zum Sonderpreis für das Zimmer anmelden.  
ÜN mit VP ab 60 €, EZ und ZI mit DU / WC gegen Aufpreis möglich.
- 👥 Dozententeam: Sven Deschler & Sören Philipzik  
Sven verfügt über 30 Jahre Erfahrung im Chen Stil und war einer der ersten Schüler von Meister Dietmar Stubenbaum;  
Sören ist Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong-Lehrer & Ausbilder und praktiziert Chen Stil seit 15 Jahren

