

Bagua Seminare in Köln

Paul Cavel

Köln, den 15.-16. Oktober

"Circling Hands: Revitalise Your Mind, Body & Chi"

Köln, den 17-ten Oktober

"Bagua & Circle Walking: Revitalise Your Mind, Body & Chi"



Paul Cavel praktiziert die taoistischen Künste wie TaiChi, QiGong, Bagua und Meditation seit 1987. Er ist Senior Instruktor und unterrichtet das Lehrsystem des bekannten taoistischen Meisters Bruce Kumar Frantzis, Linienhalter der alten taoistischen Wasser – Tradition nach Liu Hung Chieh einem erleuchteten Meister und Linienhalter verschiedener taoistischer Traditionen.

Bagua ist eine alte Form der daoistischen Energie-Kunst. Bagua ist, soviel man weiß, ca. 4000 Jahre alt und hat den gleichen Ursprung wie die Texte des weltbekannten I-Ging's (Book of Change). Die Wurzeln liegen in den Kunlun Bergen, zwischen China und Tibet.

Die spirituelle Mönchstradition benutzte das sogenannte "Circle Walking" (Kreisgehen) und den "Single Palm Change" als primäre Technik zur individuellen Energie- und Persönlichkeitsentwicklung. Später wurden zusätzlich Kampftechniken und erweiterte "sieben Palm Changes" entwickelt.

In der heutigen Zeit wird Bagua sowohl als "high Level" Kampfkunst, als auch als eine höchst effiziente Methode zur spirituellen Entwicklung angesehen. Wenn man Bagua mit anderen Chi-Systemen wie Tai-Chi, QiGong etc. vergleicht, so kann man sagen, dass Bagua eine äußerst effiziente und doch sehr tief gehende und umfassende Chi-Energie Übung ist.

Alleine durch das "Circle Walking" eröffnen sich den Übenden nahezu alle Möglichkeiten, den Körper energetisch zu öffnen und ihn vital und gesund zu machen. Wenn man zusätzlich die sechzehn internen Power Komponenten (Neigong) in das Circle Training integriert, ist die energetische Wirkung um ein Vielfaches größer.

Man erschließt sich damit zusätzlich eine nicht zu überbietende Kampfkunsttechnik und eine mögliche, spirituelle Ausrichtung gemäß den Texten des I-Ging. Indem man die Geschwindigkeit des Circle Walkings variiert, hat man die Möglichkeit, flexibel auf individuelle Bedürfnisse des Übenden, z. B. Stressabbau, Workout etc. einzugehen.

Paul Cavel wird Bagua, beginnend im Oktober 2010, intensiv in den nächsten Jahren in Köln lehren.

Weitere Seminare mit Paul Cavel finden am

04. Februar - 06. Februar 2011

08. April - 10. April 2011

23. September - 25. September 2011

11. November - 13. November 2011

In Köln statt.

Mehr Informationen und Videos stehen Ihnen in Pauls Blog zur Verfügung:

<http://www.circlewalking.com/>



Circling Hands, Circle Walking & Bagua: Revitalise Your Body, Mind & Chi

Seminar in Köln vom 15.-17. Oktober 2010

Dieses Seminar ist für Anfänger und erfahrene Üben in Bagua geeignet. Paul wird unabhängig von der Anzahl der Teilnehmer gewährleisten, dass persönliche Korrekturen durchgeführt werden, um das Seminar möglichst optimal für jeden zu gestalten.

In dem Seminar werden zwei verschiedene, sich aber unterstützende Übungsabfolgen gelehrt werden:

1. Circling Hands (Freitagabend und Samstag)

Kreise üben mit Händen, Armen und dem gesamten Körper. Dieses Seminar unterstützt das Bagua-Seminar am Sonntag. Es enthält:

- Ausrichtung des Körpers, um die Energieentwicklung zu maximieren
- Freisetzen von tiefen inneren Spannungen
- Tiefe Massage der inneren Organe



Bruce Frantzis und Paul Cavel bei einer Bagua Übung

2. Bagua & Circle Walking (Sonntag)

Einführung in die Entwicklung von Gesundheits- und Energieentwicklungs-Prinzipien. Das eintägige Seminar ist die Einführung zu den tiefen, internen Strukturen des Bagua Circle Walkings und den Arm und Hand Positionen. Paul wird außerdem einen Ausblick zu den weiterführenden Bagua Übungen und Kampfkunsttechniken geben.

Bagua Fundamente in diesem Kurs:

- Ferse- und Spitze-Gehen
- Gerade- und Kreisgehen
- Änderung der Richtung beim Gehen
- Verstärkung der internen QiGong Energieentwicklung
- Palm Changes zur Entwicklung der internen Kraft während des Kreisgehens
- Abbau von Spannungen und Stress während des Kreisgehens



Paul Cavel



Circling Hands, Circle Walking & Bagua: Revitalise Your Body, Mind & Chi

Seminar in Köln vom 15.-17. Oktober 2010

Veranstaltungsort und Kursgebühren

Das Seminar findet statt am

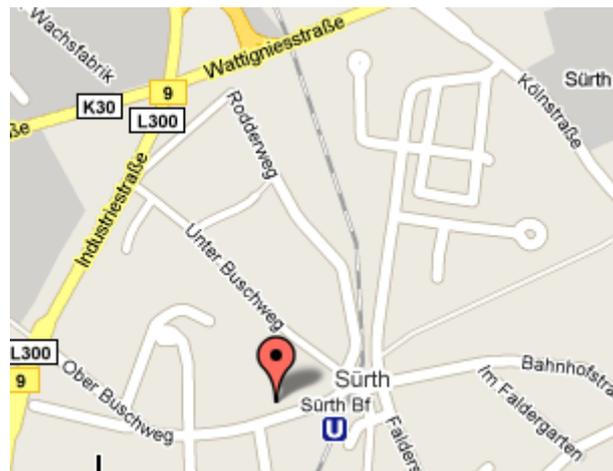
Freitag, den 15.10.10 19.00-21.30 Uhr
Samstag, den 16.10.10 10.00-12.30 und 14.30-17.30 Uhr
Sonntag, den 17.10.10 10.00-12.30 und 14.30-16.30 Uhr

Taekwon-Do & Dance

Horst Brandt
Ober Buschweg 14

50999 KÖLN-SÜRTH

Telefon: 02236 63984
Fax: 02236 68678



Kursgebühr:

Bei einer Anzahlung von 50 Euro bis zum
17.09.2010:

195 € (Freitagabend, Samstag & Sonntag)
185 € (Samstag & Sonntag)
30 € (nur Freitagabend);

Die Restsumme ist bei der Ankunft zahlbar.

Bei Zahlung nach dem 17.09.2010:

225 € (Freitagabend, Samstag & Sonntag)
195 € (Samstag & Sonntag)
40 € (Freitagabend)

Rabatte, Zahlungsbedingen und Anmeldung:

<http://www.relaxationmeditation.co.uk/retreats-a-seminars/qigong-seminars/supercharge-your-chi.html>

Weitere Informationen zu Paul Cavel und den Seminaren erhalten Sie:

von Frau Elisabeth Broicher-Wachter:

0163 975 75 21 / 02236 321024

<mailto:ebw@eternal-energyarts.com>

www.relaxationmeditation.co.uk/

ab 26.09.10

www.eternal-energyarts.com

Alle Links lassen sich anklicken!