

Ganz herzlich lade ich Dich hiermit zu den vierten Taiji-Inseltagen auf der ostfriesischen Nordseeinsel Norderney ein. Es erwarten Dich sechs volle Tage mit täglich sechs bis sieben Stunden Unterricht. Durch die Teilung des Unterrichts in verschiedene inhaltliche Bereiche wirst du am Ende sowohl als Einsteiger*in als auch als Fortgeschrittene*r wieder jede Menge neues Wissen, Motivation, Spaß und Können mit nach Hause nehmen. Um dir einen Platz in der von mir organisierten Unterkunft mit Verpflegung zu sichern, melde dich bitte möglichst frühzeitig bei mir an. Bei Fragen, Wünschen, Anregungen stehe ich dir jederzeit gern zur Verfügung. Es wär' mir eine Freude, dich (wieder) auf der Insel begrüßen zu dürfen! © Einen wunderschönen Video-Einblick in die zweiten Taiji-Inseltage findest du übrigens unter: https://youtu.be/1KsJP-hXBRA.

Programm:

07.10.2023:

o 16.00 - 18.00 Uhr o 18.00 Uhr

o 19:00 Uhr

08.10. - 13.10.2023:

o 08.00 Uhr

o 9.00 – 11.55 Uhr

o 12.00 Uhr

o 14.30 - 17.30 Uhr

o 18.00 Uhr

ab 22.00 Uhr

Anreise

Abendessen

Einführung, Kennenlernen

Frühstück

Vormittagstraining: Stehende Säule, Seidenübungen

und 19er Form mit Korrekturen und Theorieeinheiten

Mittagessen und Mittagspause

Nachmittagstraining in zwei Gruppen:

a) Laojia Yilu Handform // b) 49er Schwert-Form

Abendessen und freie Zeit

Ruhezeit des Hauses

- an einem der Tage bei gutem Wetter: gemeinsamer Tagesausflug Richtung Ostende / Natur der Insel; zwischendrin Lunch-Paket-Mittagspause und zwei verkürzte Trainingseinheiten
- optional an zwei Abenden 19.30 20.30 Uhr: Schiebende Hände zusammen mit Pushhands-Experte Kai Flagge
- 14.10.2023:
 - o 08.00 Uhr Frühstück
 - o bis 8.30 Uhr: Räumen der Zimmer
 - 09.00 10.00 Uhr: Stehende Säule, Abschlussrunde und Verabschiedung



Unterkunft und Verpflegung:

Die Unterbringung erfolgt in den Ein- und Zweibettzimmern des "Haus Detmold" auf Norderney. Die einfach und praktisch ausgestatteten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche und WC. Handtücher und Hausschuhe bitte selbst mitbringen.

Die Küche des Hauses bemüht sich, die drei täglichen Mahlzeiten vielfältig zu gestalten, setzt aber bewusst auch Gerichte wie z. B. Eintopf auf die Karte. Vegetarische und an Nahrungsmittelunverträglichkeiten angepasste Kost ist möglich, nicht jedoch vegane. Der Konsum von Alkohol ist aus Rücksicht auf die anderen Gruppen / Gäste auf der gesamten Anlage untersagt.

Für das Training steht uns nach Absprache eine große Sporthalle zur Verfügung. Bei gutem Wetter können wir das Training auch spontan nach draußen auf die Wiese mit Dünenblick und/ oder an den fußläufig schnell zu erreichenden Strand verlegen. Bringe daher bitte auch für den Ausflug einerseits warme und wetterfeste Kleidung sowie andererseits Sonnenbrille, -hut, -creme (und ggf. Badekleidung) mit.

Preis:

inklusive Unterkunft, Verpflegung und Unterricht:

a) Doppelzimmer: 905,- € // für Mitglieder der WCTAG: 860,- €
b) Einzelzimmer: 960,- € // für Mitglieder der WCTAG: 915,- €

Anreise:

Bei Anreise mit dem Zug buche das Ticket am besten bis Norddeich-Mole. Dort kannst du dann ein Hin- und Rückfahrticket für die ca. 55-minütige Überfahrt zur Insel Norderney lösen. Dieses Ticket kostet derzeit 23,60 €, die aktuellen Abfahrtszeiten findest du auf der Homepage der Reederei Frisia. Bei Anreise mit dem Auto: In Norddeich Mole stellt die Frisia kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung (aktuell 6,- € / Tag).

Vom Hafen auf Norderney bis zur Unterkunft sind es ca. 2,5 km zu laufen. Alternativ kommst du auch mit der Buslinie 3 vom Hafen zum Haus Detmold, steige dafür an der Station "Lippestraße/ Krankenhaus" aus.

Bitte plane auch den zu entrichtenden Kurbeitrag von 4,80 € pro Tag für den Aufenthalt auf der Insel Norderney mit ein. Bei rechtzeitiger Anmeldung ermögliche ich dir gern eine Ermäßigung um 2,40- € pro vollständigen Camp-Tag.

Anmeldung:

Für die verbindliche Anmeldung sende mir bitte eine E-Mail an: **vera.d.taiji@gmail.com**. Eine kostenfreie Stornierung der Anmeldung ist bis zum 01.07.2023 möglich. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor dem Camp sind 50% des Gesamtpreises zu zahlen, es sei denn, es wird rechtzeitig ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt. Bei einem Rücktritt weniger als

zwei Wochen vor Beginn des Camps ist der vollständige Gesamtpreis zu entrichten.



Vera-Dorothea Neumann

Ausbilderin (1. MG) für Taijiquan www.taiji-und-meer.de +49 1522 4347982