

## **Dao Retreat vom 25. bis 28. Juli 2024 in Belgien**

Wir wollen das Jahr des Drachen feiern mit einem Retreat unter der gemeinsamen Leitung von Birte Timmsen -Holzdrache- Meisterin der 16. Generation der Xuanwu Pai-Schule aus Deutschland (Daoistische innere Künste des Wudang-Gebirges [www.wudang-pai.de](http://www.wudang-pai.de)) und Fabienne Lacroix -Feuerdrache- Schülerin und Übersetzerin von Tian Liyang, dem Meister von Birte, Sinologin und Hypnotherapeutin aus Belgien ([www.fabiennelacroix.com](http://www.fabiennelacroix.com))

Dieses Retreat richtet sich an alle, die die inneren Praktiken des Wudang kennenlernen oder vertiefen möchten. Wir werden in das Herz der Lehren eintauchen und vier Tage lang gesundheitsfördernde daoistische Routinen kennen lernen.

Birte wird Englisch und Fabienne wird Französisch sprechen.

### **Inhalt:**

Jeden Tag wird es eine Zeit des stillen Sitzens geben.

Wir machen den Körper sanft und weich und stärken ihn.

Wir reinigen den Körper mit den heilenden Lauten und nähren die Vitalität mit dem Drachentor Qigong

Wir werden langsame Spaziergänge machen, stehende Säulen üben und einige Kapitel von Laozi lesen.

Wir werden die natürliche Bewegung erforschen und einige Praktiken der inneren Alchemie (Neidan) entdecken.

Es wird Partnerübungen geben (Fangsonggong und Tuishou) und eine Einführung in die Grundlagen des Baguazhang (Schritte, Spiralen).

Dieses Retreat ist für alle offen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Da wir zwei Lehrerinnen sind, können wir auf die Wünsche aller eingehen, indem wir die Gruppe bei Bedarf zu bestimmten Zeiten aufteilen.

**Termin: Mittwoch, 24. Juli (19 Uhr) bis Sonntag, 28. Juli (16 Uhr)**

**Ort: Maison du Chemin des Roches. 9, chemin des Roches, 1370 Dongelberg (in der Nähe von Jodoigne).**

**Unterkunft: Doppel- oder Einzelzimmer (wenn möglich)  
Bio- und vegetarische Kost**

## **Empfohlener Kostenbeitrag: 380 € pauschal**

Darin inbegriffen sind:

- **Unterkunft: 30 € / Nacht (Einzelzimmer auf Anfrage 40 € / Nacht - bei kleinen Gruppen)**
- **Mietpreis für den Meditationsraum**
- **Mahlzeiten (30,00 € pro Tag): Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Kaffeepausen, Tee, Kekse, Schokolade usw.**

Wir wünschen uns Hilfe durch die Gruppe (ca. eine Stunde pro Tag) in Küche und Garten.

Dieser Ort bietet Platz für 29 Personen. Wir bitten um eine Mindestteilnehmerzahl von 11 Personen.

Wenn wir weniger als 11 Personen sind, ist die Veranstaltung trotzdem möglich, die Abrechnung erfolgt jedoch auf Basis der Mindestteilnehmerzahl von 11 Personen.

*Die Kosten sollten kein Hindernis für deine Teilnahme darstellen. Bei Schwierigkeiten zögere nicht, uns zu kontaktieren.*

**Die Reservierung erfolgt per E-Mail an [fabiennelacroi@gmail.com](mailto:fabiennelacroi@gmail.com) (lacroi ohne „x“)**

**und durch eine Anzahlung von 100 Euro auf Fabiennes Konto  
BE53 9734 1214 5253**

**Betreff: „Retreat 24. Juli“**

**Anschließend erhältst du eine E-Mail mit der Bestätigung deiner Anmeldung.**