



# SOMMERCAMP QUAN DAO KUNG FU 21.–27.07.2024

DER WEG DES KRIEGERES  
UND DER KRIEGERIN

Quan Dao



## DURCH DEN TAG

### UNSER TAGESABLAUF

6:30 Uhr	Joggen
7:15 - 7:35 Uhr	Meditation
7:35 - 8:00 Uhr	Grundübungen der Kraft
8:00 - 9:45 Uhr	Frühstück
10:00 - 11:45 Uhr	Vormittagstraining
ab 12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 - 15:00 Uhr	Pause
15:00 - 16:00 Uhr	Training BLOCK 1
16:30 - 17:30 Uhr	Training BLOCK 2
ab 18:00 Uhr	Abendessen
ab 20:00 Uhr	Abendveranstaltungen

Zusätzlich bieten wir während der Trainingszeiten eine Kinderbetreuung an.

### DIE PREISE

Alter (bis 3 J. frei)	4-5 Jahre	6-11 Jahre	12-17 Jahre	Erwachsene
Zelt	170,- EUR	248,- EUR	288,- EUR	456,- EUR
Mehrbettzimmer	180,- EUR	263,- EUR	303,- EUR	486,- EUR
DZ/geteiltes Bad	230,- EUR*	353,- EUR*	373,- EUR*	556,- EUR
DZ/eigenes Bad	240,- EUR*	373,- EUR*	393,- EUR*	576,- EUR
Einzelzimmer	–	–	–	716,- EUR

\* nur in Begleitung eines Erwachsenen

### FRÜHBUCHERRABATT

Bei Anmeldung und Überweisung des Teilnehmerbeitrags **bis zum 20. März 2024 ermäßigt sich der Preis um 10 %**. Familien mit **drei Teilnehmenden** 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 2. Mai 2024 wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,- EUR berechnet. Bei einem Reiserücktritt bis zum 1. Juni 2024 werden 30%, bis zum 19. Juni 2024 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 Akademie GmbH, GLS Gemeinschaftsbank eG,  
IBAN: DE95 4306 0967 1308 9497 00, BIC: GENODEM1GLS

### WEITERE INFOS / ANMELDUNG AN

Alex Gerbaulet, Lichtenrader Straße 25a, 12049 Berlin, Mobil 0151 15620353 oder per Email an [sommercamp@quandao.de](mailto:sommercamp@quandao.de)

Das Sommercamp ist vom Land Berlin als Bildungsurlaub gemäß §11 Berliner Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

**ANMELDESCHLUSS: 8. Juli 2024**



# SOMMERCAMP 2024

Das 24. Quan Dao Sommercamp findet in der Sportbildungsstätte Sensenstein 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.sensenstein.de](http://www.sensenstein.de).

**ANREISE: SONNTAG, 21. JULI, 16-18 UHR**  
**ABREISE: SAMSTAG, 27. JULI, CA. 13 UHR**

## DER WEG DES KRIEGERES UND DER KRIEGERIN

WAS HEISST ES, EINE KRIEGERIN ZU SEIN? GEHT ES HIERBEI UM KRIEG UND GEWALT? IST EINE KRIEGERIN EINE SOLDATIN, DIE AUF BEFEHLE HÖRT?

IM QUAN DAO EINE KRIEGERIN ZU SEIN BEDEUTET, EINE BESONDERE HERANGEHENSWEISE AN DAS LEBEN ZU KULTIVIEREN. DIE GRUNDLAGE DIESER EINSTELLUNG IST DIE BEWUSSTHEIT DER EIGENEN STERBLICHKEIT. DAS BEWUSSTSEIN DER EIGENEN STERBLICHKEIT ZU KULTIVIEREN UND IN GEGENWART DES TODES ZU LEBEN – DAS BRINGT DAS LEBEN IN SEINE WIRKLICHE GRÖSSE UND SEIN GEWICHT.

DIE KRIEGERIN GEHT NEUE WEGE UND ERFORSCHT DAS UNBEKANNTE UND LÄSST SICH DARAUF EIN. IN GEGENWART DES UNBEKANNTEN ÖFFNET SICH DER RAUM FÜR VERTRAUEN, MUT, KLARHEIT UND DEN SPRUNG INS JETZT. BEHERZT, WACH UND VOLLER HINGABE ERKENNT DIE KRIEGERIN DEN UNERGRÜNDLICHEN REICHTUM DER BEWEGUNG DES LEBENS UND DES LEBENDIGEN. IN DIESEM QUAN DAO SOMMERCAMP BEWEGT IHR EUCH IN EINEM RAUM, DER EUCH UNBEKANNTES ERSCHLIESSEN LÄSST.



**Quan Dao**