

武

WU LIN<sup>®</sup>

林

MARTIAL ARTS ACADEMY



## **Intensiv-Seminare**

**Kung Fu • ZenYoga • Qi Gong  
Mallorca 2012**



Die grösste Offenbarung  
ist die Stille.

*Laotse*

# Das Team

## Ihre Lehrer

---



Seit dem Jahr 2000 bietet die WU LIN Organisation die Intensiv-Seminare auf Mallorca an. Die Vorzüge dieser kleinen faszinierenden Insel sind schnell aufgezählt. Dazu gehören unter anderem: das milde Mittelmeerklima, die kurze Flugdistanz, keine Zeitverschiebung, trainieren und studieren unter Palmen und Pinien.

Die Intensiv-Seminare ermöglichen den Schülerinnen und Schülern sich konzentriert, umfassend und nachhaltig mit einem Thema auseinanderzusetzen. Ohne die Ablenkungen und Aufgaben des Alltags können neue Erfahrungen gemacht werden. Ohne Leistungsdruck und Stress lässt eine neue Aufmerksamkeit einschneidende positive Veränderungen zu. Als Gründer und Leiter der WU LIN Organisation und vollberufliche Kampfkunstlehrer sehen wir uns als Wegbegleiter, die Sie auf Ihrer ganz persönlichen Reise lehren, inspirieren und unterstützen!

Herzlichst  
*Shimu* Sandy Taikyu und *Shifu* Fredy Jundo Kuhn

# Mallorca

## Informationen

---

Mallorca ist die grösste Insel der Balearen-Gruppe und liegt im Mittelmeer, östlich vom spanischen Festland. Die wunderschöne Insel bietet die perfekten Bedingungen für Intensiv-Seminare aller Art. Nur 90 Flugminuten von Zürich entfernt, genießt man ein subtropisches Klima und eine herzliche Gastfreundschaft.

Vom Flughafen Palma erreicht man in nur 45 Minuten Fahrt Muro, eine kleine typische Stadt auf Mallorca, die im ruhigen Norden der Insel liegt. Abgelegen vom Touristenstrom, aber trotzdem nur 5 km von Einkaufsmöglichkeiten, traditionellen Restaurants und dem Meer entfernt, bietet die Finka „Predio Son Serra“ aus dem 18. Jahrhundert optimale Voraussetzungen für die Kung Fu, ZenYoga und Qi Gong Intensiv-Seminare der WU LIN Organisation.



Weitere Informationen und Bildimpressionen über die Finka direkt unter: [www.finca-son-serra.com](http://www.finca-son-serra.com)

# Unterkunft

## Finka Predio Son Serra

---

Eingebettet in eine gepflegte Park- und Gartenlandschaft mit vielen Palmen, Obstbäumen und Blumen sowie mehreren Rasenflächen liegt das Haupthaus aus dem 18. Jahrhundert.



Es besitzt eine grosse schattige Aussenterrasse, eine Bar und ein Restaurant mit separatem Fernseh- und Schulungsraum. Die Liegewiesen bieten Möglichkeiten zum ungestörten Relaxen, Lesen und Sonnen. Ein grosszügig angelegter Swimmingpool (hauseigenes Quellwasser) mit grosser Terrasse, umgeben von Orangen- und Feigenbäumen, bietet Entspannung.



Die 20 Gästezimmer sind in einem der drei Nebengebäude untergebracht und liegen etwa 50 bis 100 Meter vom Haupthaus entfernt. Alle Zimmer sind mit Bad/WC, Klimaanlage, Heizung, Safe, Telefon und Terrasse ausgestattet.

# Unterkunft

## Finka Predio Son Serra

---

Die Küchenchefin verwöhnt mit typischen Spezialitäten der Region (Halbpension). Jeden Morgen wird ein reichhaltiges Frühstücks-Buffer angerichtet.



Am Abend wird ein 3-Gang-Menü serviert. Neben dem Unterricht bleibt immer wieder Zeit für individuelle Spaziergänge in der herrlichen Umgebung oder für einen Besuch an das nahe gelegene Meer.



Am freien Tag (Mittwoch) können auch Fahrräder, Mietautos, eine geführte Wanderung in die Berge, ein Reitausflug oder ein Marktbesuch organisiert werden. Ein Tischtennis-Tisch steht zur freien Benützung. Massagen können vor Ort gebucht werden.

# Kung Fu

7-Tagesseminar vom 16. - 23. Juni 2012

---

Das Seminar steht allen Kung Fu Begeisterten, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene (Alter ab 16 Jahren), offen. Ein spezielles Erlebnis für Körper, Geist und Seele erwartet Sie.

Drei Kung Fu Übungseinheiten pro Tag bringen Sie körperlich und geistig in Topform und lassen Sie in die Tiefe des Kung Fu



Spirits eintauchen. Der Morgen beginnt mit gezieltem energetischem Training und Kung Fu Formen. Nach dem Frühstück folgt der zweite Übungsblock, der vor allem Übungen aus der Gefühlsschulung und dem Techniktraining beinhaltet. Am Nachmittag findet jeweils eine Stunde Theorie unter Palmen statt. Hier bietet sich auch die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen, Techniken zu analysieren und über die Philosophie des Kung Fu zu diskutieren. Am frühen Abend folgt der letzte Trainingsblock.

Hier kommen auch die kurzen Stöcke und das Messer zum Einsatz und es wird nach dem individuellen Standard trainiert. Mit einer Ausdauer-, Kraft- und Cool-Down-Einheit schliesst der 6 Stunden Trainingstag.



# ZenYoga

7-Tagesseminar vom 23. - 30. Juni 2012

---



ZenYoga ist die effektive Verbindung von Hatha Yoga und der Achtsamkeitspraxis des Zen. Finden Sie in 2 Übungseinheiten (6 Stunden) pro Tag zu körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit, Flexibilität und Harmonie. Die erste Übungseinheit am Morgen startet mit einem energetischen Warm-up, gefolgt

von Pranayamatechniken (Atemübungen) und einer dynamischen Vinyasa-Hatha-Yoga-Sequenz. Den Abschluss der ersten Einheit bilden Übungen aus der Achtsamkeitspraxis des Zen und das Sitzen in Stille (Zazen).

Am Nachmittag startet der zweite Übungsblock jeweils mit Theorie, Philosophie, einem Teisho (Vortrag) oder dem Beantworten von individuellen Fragen. Im Anschluss daran folgen klassische statische Haltungen aus dem Hatha Yoga. Die Yoga-Serie am Nachmittag wird nach Thema gegliedert



und systematisch von Tag zu Tag aufgebaut. Das Training schliesst mit einer Sitzmeditationen (Zazen). Das Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen interessant, inspirierend und nachhaltig. Vorkenntnisse im Yoga sind von Vorteil, aber nicht zwingend. In dieser Intensiv-Woche ist genügend Zeit und Raum, um auch auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können. Es bleibt auch reichlich Musse, um sich zu entspannen, zu lesen, die gepflegte Gartenanlage und den Swimmingpool zu geniessen.

# Qi Gong

7-Tagesseminar vom 30. Juni - 7. Juli 2012

---



Weit ab von der gewohnten Umgebung, von Anforderungen und Hektik, die Lebensenergie entwickeln und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Drei Qi Gong Übungseinheiten (insgesamt 4½ Std.) pro Tag lassen ein völlig neues Körper- und Lebensgefühl entstehen.

Innere Kraft und Frieden bringen echte Lebensfreude und die Klarheit des Geistes setzt neue Kapazitäten frei. Für diese Qi Gong Woche sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch AnfängerInnen sind herzlich willkommen. Bewegte und stille Übungen werden so kombiniert, dass der Übende eine optimale



Wirkung erfährt. Anfänger und Fortgeschrittene profitieren gleichermaßen vom Aufbau der abwechslungsreichen und vielfältigen inneren und äusseren Qi Gong Programme.

Die Theorie am Nachmittag bildet einen wichtigen Bestandteil des Tagesprogramms. Unter Palmen werden bei einer Tasse Tee individuelle Fragen beantwortet, einzelne Übungen und Feinheiten besprochen, Hintergründe und Wirkungsweisen erläutert und diskutiert. Einzelne Kurzvorträge bieten eine interessante Ergänzung zum aktiven Praxisteil.

# Preise

## Intensiv-Seminare

---

### Kung Fu Seminar

- Formentraining
- Partnertraining
- Gefühlsschulung
- Hatha Yoga
- Strukturübungen
- Sitzen in Stille (Zazen)
- Schlagtraining
- Stock- und Messertraining
- Theorie und chin. Teezeremonie

33 Stunden Training  
CHF 825.–

### ZenYoga Seminar

- Pranayamatechniken (Atemübungen)
- Vinyasa-Yoga
- Hatha Yoga
- Zen Achtsamkeits-Übungen
- Sitzen in Stille (Zazen)
- Theorie und chin. Teezeremonie

33 Stunden Training  
CHF 825.–

### Qi Gong Seminar

- Stille Übungen
- Bewegte Übungen
- Medizinische Übungen
- Sitzen in Stille (Zazen)
- Theorie und chin. Teezeremonie

25 Stunden Training  
CHF 680.–

---

### Unterkunft

Unterkunft in der Finka „Predio Son Serra“ Hotel Rural\*\*\*\*

Preis pro Person, Übernachtung mit Halbpension:

- Doppelzimmer: Euro 80.–
- Einzelzimmer: Euro 100.–

7% Mwst. inkl.

Die Unterkunft sowie zusätzliche Extras werden jedem Teilnehmer direkt vom Hotel in Rechnung gestellt.

### Transfer

Für den Transfer von Palma – Muro, Muro – Palma empfehlen wir ein Taxi.

### Flug

Für die Flugreservierung Palma – Zürich, Zürich – Palma ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich. Die Seminare starten jeweils am Samstag, 18 Uhr und enden am Samstag, nach der ersten Morgeneinheit (spätestens 10 Uhr).

# Anmeldeformular

## Allgemeine Bedingungen

---

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/Mobile: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Unterkunft im Einzelzimmer  im Doppelzimmer

Bemerkung: \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich für folgendes Intensiv-Seminar auf Mallorca an.:

**Kung Fu**  
16. - 23.06.12

**ZenYoga**  
23.06. - 30.06.12

**Qi Gong**  
30.06. - 07.07.12

---

Ich bin darüber informiert worden, dass das Seminar von der WU LIN Organisation in Dübendorf organisiert wird. Flug und Transfer werden durch mich organisiert. Meine Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Die Versicherung ist meine Sache. Die WU LIN Organisation haftet weder für die Reise noch für die Unterkunft. Die WU LIN Organisation behält sich das Recht vor, bei ungenügender Teilnehmerzahl, das Intensiv-Seminar zu annullieren.

Nach erfolgter Anmeldung, welche gleichzeitig auch als Einverständnis mit den allgemeinen Bedingungen gilt, erhalte ich eine schriftliche Bestätigung sowie einen Einzahlungsschein. Die Seminargebühr überweise ich nach Erhalt der Rechnung jedoch bis spätestens 1. Mai 2012. Bei Annullation/Rücktritt werden mir folgende Kosten belastet:

30 – 15 Tage vor der Abreise  
14 – 0 Tage vor der Abreise  
Bei Nichterscheinen

50% von der Seminargebühr  
80% von der Seminargebühr  
100% von der Seminargebühr

Wenn Gründe wie zum Beispiel höhere Gewalt, kriegerische Ereignisse, Unruhen, mangelnde Beteiligung usw. vorliegen und eine Durchführung des Intensiv-Seminars nicht möglich ist, kann die WU LIN Organisation die Reise jederzeit absagen. In diesen Fällen wird die geleistete Zahlung (Seminargebühr) vollumfänglich zurückerstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Für den Flug (Zürich – Palma, Palma – Zürich) und den Transfer bin ich selber verantwortlich. Die Kosten für die Unterkunft und allfällige Extras werden mir direkt vor Ort von der Finka „Predio Son Serra“ Hotel Rural\*\*\*\* verrechnet. Die Anzahlung von Euro 300.- für die Zimmerreservierung oder den gesamten Betrag überweise ich bis zum 31. März 2012.

---

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

WU LIN®  
武林

Tel. +41 (0)44 826 07 00  
E-Mail: [info@wulin.ch](mailto:info@wulin.ch) / [www.wulin.ch](http://www.wulin.ch)