

# ***Stock und Meer***

Ein Sommercamp an der frischen Luft  
in der Holsteinischen Schweiz

14. bis 18. Juli 2025  
Schönwalde am Bungsberg

[www.effortless-power.de](http://www.effortless-power.de)



Foto: Irina Frederich



## **Morgens Workshop ...**

Ab 9 Uhr beginnt auf unseren Wiesen der Unterricht zum mühelosen und eleganten Umgang mit Langstock. Mit vielen Übungen lernen wir die Bewegung des Stocks zu fühlen, ihr zu folgen und schließlich in unserem Sinne zu gestalten. Bei Bedarf werden auch Sequenzen der GraviTaiChi Stockform ins Programm aufgenommen.

## **...nachmittags Urlaub ...**

Ab 13 Uhr ist der Tag zur freien Verfügung: die Strände der Lübecker und der Kieler Bucht sowie die Seen der Holsteinischen Schweiz sind nur jeweils 20 Minuten vom Veranstaltungsort entfernt.

## **... und abends Lagerfeuer.**

Auf unserem Gelände stehen genügend Zeltplätze zur Verfügung. Indoor ist die Übernachtung in einem kleinen Mattenraum möglich. Ansonsten sind wir auch gern bei der Buchung einer Ferienwohnung in der Nähe behilflich.



Der Workshop richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Das Training ist stilübergreifend. Auch Tai Chi Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der Langstock sollte etwa vom Fußboden bis zu den Augenbrauen reichen. Stöcke können bei Bedarf bei uns vor Ort geliehen werden.

Es gilt folgende *Schlechtwetterregelung*: Bei schlechtem Wetter werden die Trainingseinheiten nach Absprache mit den Teilnehmern verlegt oder fallen aus. Ausgefallene Trainingsstunden werden anteilig zurückerstattet. Der Rückerstattungsanspruch gilt ausdrücklich *nicht* für Reisekosten oder sonstige Ausgaben.

*Mehr Informationen zu unserer Arbeit mit dem Stock plus Video und viele weitere Trainingsangebote finden sich auf unserer Website [www.effortless-power.de](http://www.effortless-power.de)*



## Kosten

Das Camp kostet 200 €.  
Shuttle vom Bahnhof Eutin 10€ pro Weg.

## Zeiten

14. - 18. Juli jeweils 9 - 13 Uhr  
Ca. 3 Stunden Training pro Tag.  
Ihr dürft gern nach Absprache ein paar  
Tage früher kommen oder länger  
bleiben.

## Veranstaltungsort

Wiesen an der Steinbuschkate 10  
23744 Schönwalde am Bungsberg  
OT Langenhagen

## Fragen und Kontakt

Ich beantworte euch gern weitere Fragen:  
Dr. Klaus-Heinrich Peters  
+49 176 23223181  
info@effortless-power.de  
www.effortless-power.de

## Aufenthalt

Übernachtung im Zelt oder im Mattenraum im Haus.  
Küche, Dusche und Toiletten im Haus 24h zugänglich.  
Nach Bedarf werden wir gemeinsames Kochen  
organisieren, aber es darf auch jeder für sich bleiben.  
Die Nachmittage sind selbst zu organisieren. Ein  
eigenes Auto ist empfehlenswert, um die Strände zu  
erreichen, aber auch Radfahrer kommen in der  
Umgebung auf ihre Kosten.

## Hin und weg

Auto: Wir senden euch nach Anmeldung eine  
Wegbeschreibung.  
Zug: Bahnhof Eutin, ca. 90 Minuten ab Hamburg mit  
Umstieg in Lübeck. Shuttle von Eutin nach  
rechtzeitiger Voranmeldung.

## Anmeldung und Zahlung

Anmeldung bitte formlos per Email.  
Zahlung bitte durch vorherige Überweisung an  
Klaus-Heinrich Peters  
IBAN: DE 09 2005 0550 1257 4842 02  
Hamburger Sparkasse Stichwort "Stock"



## Klaus und GraviTaiChi Stock

„Ich bin ursprünglich theoretischer Physiker und begann mit dem Taiji in den frühen 90ern in Hamburg.

Seit ich Meister Peter Ralston kennenlernte, konzentriere ich mein Training auf das von ihm entwickelte "Cheng Hsin", die "Kunst müheloser Stärke". Dort halte ich den 3. Grad und bin zertifizierter Ausbilder. Seit nun 20 Jahren unterrichte ich Cheng Hsin in Deutschland und benachbarten Ländern. Auch andere Lehrer haben mein Verständnis des Taiji beeinflusst. Insbesondere Ömer Humbaracis "Shayuquan" hat zu den hier präsentierten Ideen und Übungen entscheidende Beiträge geleistet.

Die von mir praktizierte GraviTaiChi Stockform beruht in ihrer Abfolge ursprünglich auf der Form von Wang Yen Nien. Allerdings habe ich sie in Details stark verändert, um die GraviTaiChi-Prinzipien ausdrücklich sichtbar zu machen. Wir denken jede Bewegung vom Stock her: Der Stock führt und der Mensch geht aus dem Weg und folgt. So entsteht ein Gestaltungsspielraum, der mühevolle Effektivität ermöglicht.“