



# IOKAI-D Jahresversammlung

## 30. September - 2. Oktober 2011 in Speyer



Dom zu Speyer - Ostansicht.  
Mit freundlicher Genehmigung der Tourist-Information Speyer

Die Jahresversammlung findet, dieses Jahr nocheinmal in Speyer statt, weil es 2007 dort allen so gut gefallen hat. Speyer, in der Mitte von Bonn, Regensburg und Ulm, innenstädtisch und umgeben von großer Tradition: „2000 Jahre Speyer - auf so eine lange und geschichtsreiche Vergangenheit können wohl nur wenige Städte zurückschauen. Speyer, die Dom- und Kaiserstadt am Rhein, ist eng mit der deutschen und europäischen Geschichte verbunden.“

Tagen werden wir in der Jugendherberge am joggingtauglichen Rheinufer - 5 Gehminuten vom Dom entfernt. Neben dem Freibad und zwischen JuHe und Dom die beiden großen Speyerer Museen: das Technik Museum und das Historische Museum der Pfalz.

Im Preis sind enthalten 2 Übernachtungen, Frühstück, Mittagessen, Freitag Abendessen, Samstag Nachmittag und Sonntag Kaffee & Kuchen. Die Workshops finden in der „Kaisertafel“ statt.

Für Samstag abend ist eine kulinarische Stadtführung geplant (Preis 52,-€ ohne Getränke; verbindliche Anmeldung erforderlich!)

Kurpfalz-Jugendherberge  
Jugendgästehaus Speyer  
Geibstraße 5  
67346 Speyer  
Tel. 06232/61597  
speyer@diejugendherbergen.de  
www.DieJugendherbergen.de

### Workshop I

#### **Za zen mit Mark Albin**

Der Workshop wird in bewährter und beliebter Weise von Mark Albin (Doyu) durchgeführt, der am Samstag auch die Meditation und das Do-In anleitet. Er studiert seit 1985 Zen, lebte über 12 Jahre in japanischen Zenklöstern und unterrichtet seit 2002 die Zenpraktiken in Europa, Asien und Amerika. Weitere Informationen zu Mark sind auf dem Homepage des Zentrums für Ganzheitliche Körperarbeit ([www.ganzheitliche-koerperarbeit.at](http://www.ganzheitliche-koerperarbeit.at)) zu finden.

### Workshop II

#### **Die Fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin in Do-In, Ernährung und Kochen mit Barbara Klingler-Volswinkler und Beatrix Kobald**

##### **Do-In**

- ✦ Schwerpunkt Meridian Dehnübungen im Verlauf des Energieflusses
- ✦ unter dem Aspekt „die Fünf Elemente stärken“
- ✦ Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen orientiert am Buch von Shizuto Masunaga

*„Die Übungen sollen in erster Linie dazu verhelfen, Freude zu erleben“*

*S. Masunaga*

##### **Ernährung + Kochen**

- ✦ Gekochtes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen soll unsere Mitte stärken.
- ✦ Die Lebensmittel (Mittel zum Leben) dienen der gleichmäßigen Stützung der Qi-Kräfte und der körperlichen Substanz.
- ✦ Wir lernen verstärkt auf die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln und auf die Geschmacksrichtungen zu achten. Wir probieren einzelne Gewürze und Kräuter und versuchen ihre Wirkung zu bestimmen.
- ✦ Es gibt Tipps, wie wir unsere Klienten befragen (Mon-Shin) und dann auch beraten können.
- ✦ Bei Kälte-(Algor)Symptomatik geben wir wärmende oder heiße Nahrungsmittel.
- ✦ Bei Hitze-(Calor)Symptomatik geben wir kühlende oder kalte Nahrungsmittel.

## Anreise:

Mit der Bahn:  
Speyer ist Bahnstation auf der Strecke Ludwigshafen-Speyer, von dort mit dem City-Shuttle zur Jugendherberge.

Mit dem Pkw:  
A 61 Abfahrt Speyer, über B 9 und B 39 Richtung Dom/Museum. An der Abfahrt über Ampelkreuzungen. Hier Richtung Jugendherberge. Danach direkt am Technik-Museum rechts abbiegen, Richtung Freibad und Jugendherberge.



## Vorläufiges Programm

### Freitag:

16:00 Uhr Anreise  
17:00 Uhr **Barfuß-Shiatsu**  
18:30 Uhr Abendessen  
20:00 Uhr Begrüßungsrunde

### Samstag:

07:00 Uhr Meditation und Do-In mit Mark Albin  
08:30 Uhr Frühstück  
10:00 Uhr **Workshop I: Za zen**  
12:30 Uhr Mittagessen  
15:00 Uhr **Mitgliederversammlung lokai-D**  
18:00 Uhr Kulinarische Stadtführung

### Sonntag:

07:00 Uhr Meditation und Do-In  
08:30 Uhr Frühstück  
10:00 Uhr **Workshop II: Die Fünf Wandlungsphasen in der TCM in Do-In, Ernährung + Kochen**  
12:30 Uhr Mittagessen, anschließend Kaffee und Gebäck, Abreise

**Anmeldung** bitte bis spätestens 25. Juli 2011,  
**Zahlungsziel:** vor oder zu Beginn der JV



Rita Olbrich  
Schellenbühlweg 8

89079 Ulm

Absender: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

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

Hiermit melde ich mich verbindlich\* zur lokai-D Jahresversammlung 2011 an. Meine Wünsche:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Doppelzimmer € 105,-  | <input type="checkbox"/> Ich benötige keine Übernachtungsmöglichkeit         |
| <input type="checkbox"/> EZ-Zuschlag (Bezahlung vorort) € 20,-<br>falls EZ verfügbar | <input type="checkbox"/> Ich nehme nur an der Mitgliederversammlung teil     |
| <input type="checkbox"/> Mehrbettzimmer € 85,-                                       | <input type="checkbox"/> vegetarische (fleischlose) Kost                     |
|  | <input type="checkbox"/> Kulinarische Stadtführung (Bezahlung vorort) € 52,- |

Die Teilnehmergebühr über \_\_\_\_\_ Euro habe ich an IOKAI-D auf das Konto 2 185 095 bei der Kreisspar-  
kasse Böblingen BLZ 603 501 30 überwiesen (IBAN: DE15 6035 0130 0002 1850 95, BIC: BBKR DE 6B).

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\* Bitte beachten, dass Kosten die durch Nichterscheinen oder kurzfristigen Rücktritt entstehen, NICHT von lokai-D getragen werden können.