

„Qigong Intensivwoche“

vom 7. – 11. Juli 2014

Mit Angela Menzel & Ramona Heister

Bildungsurlaub mit der Tai Chi Schule Göttingen

Herberge an der Klosterkirche Lippoldsberg

Aus vier verschiedenen Übungsreihen kann eine Auswahl getroffen werden. Neben dem gründlichen Üben bietet das Programm eine große Vielfalt an Hintergrund-Info zur Lehrmethodik, um die Übungsfolgen im eigenen Arbeitsfeld kompetent anleiten zu können. Mit dem abendlichen Kochen findet das tägliche Pensum eine thematische und genüssliche Abrundung!

Ramona Heister: Gesundheitswissenschaftlerin, Taijiquan und Qigong Ausbilderin (DDQT), Chinesische Medizin/Ernährungsberatung (Uni Witten-Herdecke).

Angela Menzel: Theaterpädagogin, Clown, Ausbilderin für Taijiquan + Lehrerin für Qigong (DDQT)

Fünf Aktiv-Angebote

stehen auf unserem Programm. Zwei davon stehen fest für alle TeilnehmerInnen:

- ❖ **Qigong der Sha Familie:** Eine 8 Übungen umfassende Übungsserie „zum Mitnehmen“. Entspannung, Ausgleich, ganzheitliches Muskel- und Konditionstraining.
- ❖ **„Verwöhnen und verwöhnen lassen“** (Gemeinsames Kochen nach den Fünf Wandlungsphasen – Hintergrund und Inspiration)

Feste Programmpunkte und Theorie

sind sowohl die Morgenübungen als auch die theoretische Einheit am Vormittag. Die Theorie befasst sich insbesondere mit Methodik/Didaktik als auch mit dem Stellenwert von Qigong im medizinischen und philosophischen Kontext des Ursprungslandes China.

Alle TeilnehmerInnen wählen für sich mindestens ein weiteres Angebot am Nachmittag aus (im Stundenplan grün hinterlegt): „4 + 1“ Angebot = 620 € p.P.. (Gegen einen Aufpreis von 24 € p. P. können alle Angebote wahrgenommen werden.)

- ❖ **Herz-Qigong,** Laoshan Schule: Acht Übungen zur Stärkung von Herz und Nieren. Recht anspruchsvoll!

- ❖ **18-Bewegungen,** Laoshan Schule: Angenehme und leicht zu erlernende Übungsfolge.
- ❖ **Taiji,** Sha Wushu: Acht Grundbewegungen in Folge, nach rechts wie nach links geübt, stellen eine gute Möglichkeit dar Taiji kennen zu lernen, für sich zu speichern, genüsslich zu üben und an andere weiterzugeben

Unterkunft:

In der Klosterherberge sowie im Lippoldsberger Hof. Unterbringung jeweils im Doppelzimmer (Lippoldsberger Hof), 2 – 4 Bett-Zimmer (Klosterherberge).

Mahlzeiten:

Mittagessen findet im „Landhotel Zum Anker“ statt. Das gemeinsame Kochen/Abendessen in der Klosterherberge bzw. in deren Garten.

Preise:

- ❖ Angebot „4 + 1“, Unterkunft im Doppelzimmer, Mittagessen, Abendessen (VP): 620 €
- ❖ Bei Unterbringung im Lippoldsberger Hof ggf. Aufpreis zw. 20 € und 40 €.
- ❖ Weiteres Kursangebot: 24 €
- ❖ Einzelzimmer Zuschlag: 8 €

Stundenplan:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.45 – 8.15		Morgenübungen	Morgenübungen	Morgenübungen	Morgenübungen
8.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10.00 – 11.30	Begrüßung Vorstellungsrunde	Theorie Hintergründe, Methodik/Didaktik	Theorie Hintergründe, Methodik/Didaktik	Theorie Hintergründe, Methodik/Didaktik	Theorie Hintergründe, Methodik/Didaktik
11.30 – 13	Sha Qigong	Sha Qigong	Sha Qigong	Sha Qigong	Sha Qigong
	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
15 - 16	Herz QG	18 Bewegungen	Herz QG	18 Bewegungen	Feed-back & Abschied
16.30 – 17	Pause	Pause	Pause	Pause	
17 - 18	Taij	Taiji	Taiji	Taiji	
19 – 20.15	„Verwöhnen & verwöhnen lassen“	„Verwöhnen & verwöhnen lassen“	„Verwöhnen & verwöhnen lassen“	„Verwöhnen & verwöhnen lassen“	
Std.	„4+1“: 5,5 h „4+2“: 6,5 h	„4+1“: 6 h „4+2“: 7 h	„4+1“: 6 h „4+2“: 7 h	„4+1“: 6 h „4+2“: 7 h	„4+1“: 4,5 h