

# „Taiji & Qigong am Meer“ vom 1. – 6. Mai 2018

Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen und Rheinlandpfalz

## SEIN.

Der breite Sandstrand, die Weite des Himmels und die des Meeres, bringt das Gefühl hervor zwischen Himmel und Erde **zu sein**.

„**Sein**“ mit allen Sinnen, gehört zu den beeindruckendsten Erfahrungen, die das Üben der chinesischen Bewegungskünste Qigong und/oder Taiji mit sich bringen kann.

Neben dem täglichen Übungsangebot und Impulsen zu den vielfältigen Hintergründen der Künste, bleibt Zeit für das am Strand-Sein, das Für-Sich-und-Mit-Anderen-Sein und vieles mehr!

Eingebettet in die verwunschene Dünenlandschaft des Sylter Klappholttals, liegen zahlreiche Ferienhäuschen, zweckmäßig und gemütlich, für 1 – 4 Personen sowie Häuser mit 5 Zimmern, den Seminarräumen und das Speisegebäude. Von hier trennt uns nur eine Düne vom Sandstrand, der uns bei entsprechendem Wetter der liebste Seminarraum ist!

## Taiji & Qigong...

sind sympathische, Ressourcen stärkende Methoden/Instrumente in der persönlichen Work-Live Balance sowie im Umgang mit sich und Anderen. Eine kleine Taiji-Form sowie ausgewählte Qigong-Übungen – lernen, üben und genießen - inspirieren hier täglich unser Sein. Um diese Erfahrungen ggf. teilen zu können im beruflichen/ehrenamtlichen Kontext, wird das praktische Tun jedes Mal ergänzt durch Tipps für den Alltagstransfer und Einheiten zu Theorie, Methodik/Didaktik.

## Für Sie...

als bewegungsliebende Menschen mit Lust auf eine erholsame Mischung aus spannendem Angebot inklusive Seele-baumeln-lassen, ist das Angebot zugeschnitten. Übrigens: Ganz egal, ob Sie bereits Qigong oder Taiji üben oder es kennenlernen möchten!

## Lehrende:

**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)

**Anreise am Dienstag, 1. Mai 2018, ab 15 Uhr. Um 18 Uhr:** Abendessen im Haus Uthland.

## Unterkunft:

„Akademie am Meer“, Klappholttal, Sylt. Unterbringung jeweils im Doppelzimmer. Für Einzelzimmer (EZ) wird ein Zuschlag erhoben. Pro Person muss vor Ort Kurtaxe bezahlt werden. Nicht alle Zimmer verfügen über eigene Bäder. Die nahegelegenen, zu teilenden Bäder sind gut ausgestattet, sauber und angenehm.

## Kosten:

- ❖ Unterkunft: Doppelzimmer/Vollpension, 64 €/Tag p.P.= 320,00 € (+ Kurtaxe vor Ort). Abrechnung mit der Akademie am Meer. (Bei Reiserücktritt ab weniger als 4 Wochen vor Beginn wird eine Stornogebühr erhoben)
- ❖ Einzelzimmer Zuschlag ggf.: 12,00 €/Nacht
- ❖ Bildungsprogramm: 430 € (Bei Reiserücktritt weniger als 20 Tage vor Beginn der Maßnahme werden 75% des gesamten Kostenbeitrags fällig)

## Stundenplan:

Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Morgen-übungen</b>	<b>Morgen-übungen</b>	<b>Morgen-übungen</b>	<b>Morgen-übungen</b>	<b>Morgen-übungen</b>
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
<b>Taiji (2h)</b>	<b>Qigong (2h)</b>	<b>Taiji (2h)</b> In Theorie + Praxis	<b>Qigong (2h)</b>	<b>Taiji (1h)</b>
				<b>Qigong (1h)</b>
<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>
Qigong (1h)	Taiji (1,5 h)	Strand- spaziergang mit den <b>5 Elementen</b> (2 h)		Abschluss & Abschied (1h)
„Zur Geschichte ...“ (1h)			Tipps für den <b>Alltagstransfer</b> Methodik/Didaktik (1 h)	
<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	
<b>Prinzipien</b> anhand von Klopfmassage + Meditation (1 h)	<b>Taiji</b> (1,5 h)	<b>Klopf- akkupressur</b> (1 h)	<b>Taiji</b> (1 h)	
			<b>Reflexion</b> (1 h)	