

# „Taiji & Qigong am Meer“ goes Alpen! vom 15. – 20. September 2019

Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Rheinlandpfalz

## SEIN.

Nach vielen tollen Bildungswochen am Meer wollen wir auch mal in den Bergen 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 Draussen-Sein, das Für-Sich-und-Mit-Anderen-Sein und vieles mehr!

Auf dem sonnigen Hochplateau des Jochpasses, in Oberjoch im Allgäu, finden wir ein weiteres Zuhause im Haus Rheinland Pfalz. Das Haus hält Einzelzimmer, Doppel- und Dreibettzimmer sowie Platz, drinnen und draußen, für Taiji und Qigong für uns bereit. Zudem gibt es jede Menge Alpen Landschaft und Luft drum herum, die uns 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, Sportfachfrau (IHK), Ausbilderin für Taijiquan + Lehrerin für Qigong (DDQT)

**Anreise am Sonntag, 15. September 2019, ab 15 Uhr. Um 18 Uhr:**  
1. Gemeinsames Abendessen.

## Unterkunft:

„Haus Rheinland Pfalz“, Oberjoch, Allgäu. Unterbringung im Doppelzimmer. Einige Zimmer teilen sich ein Bad. Nicht alle Zimmer verfügen über eigene Bäder. Die nahegelegenen, zu teilenden Bäder sind gut ausgestattet, sauber und angenehm. Pro Person muss vor Ort Kurtaxe bezahlt werden.

## Kosten:

- ❖ **Unterkunft: Doppelzimmer/Halbpension, 40 €/Tag p.P.= 250,00 € (+ Kurtaxe vor Ort). Bei Reiserücktritt und Stornogebühren:** Ab 6 Wochen vor Anreise: 50 %. Ab 14 Tage vor Anreise: 75 %. Bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise: 100 %. Abwesenheit während des gebuchten Aufenthaltes: keine Erstattung.
- ❖ **Aufpreis Einzelzimmer zzgl. = 15 €/Tag p.P.)**
- ❖ **Bildungsprogramm: 430 €** (Bei Reiserücktritt weniger als 21 Tage vor Anreise werden 75% des gesamten Kostenbeitrags fällig)

## Stundenplan:

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b>Morgenübungen</b>	<b>Morgenübungen</b>	<b>Morgenübungen</b>	<b>Morgenübungen</b>	<b>Morgenübungen</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)	Bergspaziergang 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>Klopfakkupressur</b> (1 h)	<b>Taiji</b> (1 h)	
			<b>Reflexion</b> (1 h)	