

„Taiji & Qigong am Meer“ vom 11. – 16. Juni 2019

Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Schleswig--Holstein und Rheinlandpfalz

SEIN.

Der breite Sandstrand, die Weite des Himmels und die des Meeres, bringen 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, Sportfachfrau, Ausbilderin für Taijiquan + Lehrerin für Qigong (DDQT)

Anreise am Dienstag, 11. Juni 2019, 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, 71 €/Tag p.P.= 355,00 € (+ 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.
- ❖ Einzelzimmer Zuschlag ggf.: 12,00 €/Nacht
- ❖ Bildungsprogramm: 430 € (Bei Reiserücktritt weniger als 21 Tage vor Anreise werden 75% des gesamten Kostenbeitrags fällig)

Stundenplan:

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