

# „Taiji & Qigong am Meer“ vom 25. – 31. August 2021

Anerkannt als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Rheinland-Pfalz für Menschen im therapeutischen, pädagogischen und sozialen Arbeitsfeld sowie Multiplikator\*innen

## Zielgruppe

Sie suchen nach neuen Ideen, Fertigkeiten und Fähigkeiten Menschen Methoden nahezubringen, die Konzentration **UND** Flow-Erleben ermöglichen? Taiji & Qigong, zwei traditionelle Disziplinen aus dem Schatz der chinesischen Kultur, erlernen Sie - für sich wie für Andere und erarbeiten sich einen Pool an Übungen, Erfahrungen, Erkenntnissen, auch zur Anwendung im beruflichen/ehrenamtlichen Kontext.

„Sein“ gehört zu den beeindruckendsten menschlichen Erfahrungen. Die Reihe „Sein“ mit ihren Fort- und Weiterbildungsangeboten, stellt diese Erfahrung immer in den Mittelpunkt. Auch für das berufliche „Sein“, welches von dem persönlichen „Sein“ untrennbar ist.

## Bildungsurlaub/Weiterbildung

Lernen, Üben, Verstehen - Weitergeben können. Beide o.g. Künste erfordern einen ganzheitlichen Ansatz. Jede Unterrichtseinheit berücksichtigt Informationen zu Methodik/Didaktik, zu Transfermöglichkeiten für Menschen, die in Sport, Therapie, Kunst, im Sozialen Bereich oder Handwerk tätig sind und ihre Kompetenzen durch neue Inspirationen und Fertigkeiten bereichern möchten. Das ist lebenslanges Lernen. Ort, Zeit, Inspiration und Begleitung: **HIER!** Sie erhalten eine Fort- und Weiterbildungsbescheinigung.

## Taiji & Qigong...

Eine kleine Taiji-Form sowie ausgewählte Qigong-Übungen – lernen, üben und genießen - inspirieren hier täglich das Sein. Um diese Erfahrungen 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.

## Lehrende:

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

**Angela Menzel:** Theaterpädagogin, Clown, Sportfachfrau, Ausbilderin für Taijiquan + Lehrerin für Qigong

**Anreise** am Mittwoch, **25. August 2021**, ab 15 Uhr. **Gemeinsames 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, 73 €/Tag p.P.= 438,00 € (+ 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:

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
<b>Morgen-Übungen</b> 8 – 8:30	<b>Morgen-Übungen</b> 8 – 8:30	<b>Morgen-Übungen</b> 8 – 8:30		<b>Morgen-Übungen</b> 8 – 8:30	<b>Morgen-Übungen</b> 8 – 8:30
Frühstück	Frühstück	Frühstück		Frühstück	Frühstück
<b>Begrüßung und Kennenlernen</b> 10 – 11	<b>Qigong</b> 10 – 11.30 (1,5)	<b>Taiji Praxis</b> 10 – 11		<b>Qigong Praxis</b> 10 – 11 (1h)	<b>Taiji</b> 10 – 11.(1h)
<b>Taiji</b> 11 – 12.30	<b>Hintergrund</b> 11.30 – 12.30 (1h)	<b>Taiji Theorie</b> 11 – 12 (1 h)		<b>Qigong Theorie</b> 11 – 12 (1 h)	<b>Qigong</b> 11.15 – 12.15 (1h)
Mittag	Mittag	Mittag		Mittag	Mittag
<b>Qigong (1h)</b> 15.30 – 16.30	<b>Taiji</b> 15 – 16 (1,h)	Sspaziergang mit den <b>5 Elementen</b> (2 h)		<b>Taiji</b> 15 – 16 (1 h)	<b>Abschied</b> (0,5h)
<b>„Zur Geschichte...“</b> 16.45 – 17.45 (1h)	<b>„Wu Xing“</b> , das Konzept der 5 Wandlungsphasen 16 – 17 (1 h)			Tipps für den <b>Alltags-transfer</b> Methodik/Didaktik (1 h)	
Mahlzeit	Mahlzeit	Mahlzeit		Mahlzeit	
<b>Prinzipien</b> anhand von Klopfmassage + Meditation 20 – 21 (1 h)	<b>Taiji</b> 20 – 21 h (1 h)	<b>Klopf-Akupressur</b> 20 – 21.30 (1,5 h)		<b>Taiji Üben</b> 20 – 20.30 (0,5 h)	
<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>Reflexion</b> 20.30 – 21.30 (1 h)	