DIE DREI SCHÄTZE DER KULTIVIERUNG:

Haltung, Atmung & Bewusstsein

KURSNUMMER: **OUC 04**
KURSZEIT: **ca. 6 Std./Tag**
PREIS: **€ 1289**



Alexandra Prase-Dreßler:

Praxis für Körpertherapie
Osteopathin
Heilpraktikerin
Physiotherapeutin
Behandlung von Babys, Kindern und Erwachsenen
Präventionskurse Taijiquan und Qigong nach § 20 SGB V
Lehrerin und Ausbilderin in Gongfu, Taijiquan, Qigong und Meditation
Long Chan Qi Dao Gongfu, 5.Meistergrad
Taijiquan Chen-Wu-Yang- und Sun Stil, 5.Meistergrad
Qigong, 5.Meistergrad
Lidaoyin, Kraft-Dehnung-Atem-System der Phönix Akademie
Meditation, daoistische und buddhistische
Yoga 200h nach AYA
Kooperationspartner des OSP Hessen

08.05. – 15.05.2027

Tiefe erlangen!

In dieser Woche werden wir uns intensiv mit der Lebenspflege Qigong beschäftigen. Minimum drei Faktoren beeinflussen maßgeblich das Erlernen und Vertiefen eines Qigong Zustandes. Den ersten Faktor stelle ich mit den Kursinhalten, meiner Methodik und der Überlieferung zur Verfügung. Das bewußte Wahrnehmen und Korrigieren von Fehlhaltungen und Spannungsmustern im Körper, in der Atmung, in der Emotionalität und im Geist.

Neben dem Qigong wirst du Lidaoyin, ein Kraft-Dehnung-Atmung -System, Ausrichtungen, Atemtechniken und Meditation aus verschiedenen Traditionen und Akupressur kennenlernen.

Hinweis: Es kann auch mal laut werden und ordentlich zur Sache gehen!

Zweiter Faktor neben den Kursinhalten sind die Rahmenbedingungen um eine gute Annäherung zum Qigong aufzubauen, die da wären: ein ruhiger schöner Ort in der Natur der zum Wohlfühlen und Entspannen einlädt und eine gute abwechslungsreiche vegetarische Ernährung. Beides erfüllt der Ouranos Club. Der dritte Faktor bist du selbst, desto mehr du dich auf das Qigong einlassen kannst, innere Widerstände aufgibst, störende emotionale Befindlichkeiten reflektierst, Schritt für Schritt der Anleitung folgst, desto effektiver wird dein Qigong Zustand werden. Hauptziele dieser Woche sind tiefe Einblicke in die Lebenspflege Qigong, Inspiration und Motivation um sich ein eigenes Übungsprogramm zusammenzustellen und/oder sich einer Gruppe anzuschließen. Dies ist kein Zertifikat-Kurs, das bedeutet angeleitete Techniken dienen allein der eigenen Lebenspflege ohne Erlaubnis der Weitergabe.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
  Gegen Aufpreis:
  - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: kein EZ-Zuschlag
  - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30-40 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 40 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe L (= Meerblick, Klimaanlage) 120 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe LX (= Luxus, Meerblick, Klimaanlage) 160 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische/Vegane Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu (samstags von 09:00-22:30 Uhr)