

# QI GONG, MEDITATION & TANZ

KURSNUMMER: OUC 11  
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag  
PREIS: € 1020



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Rotraud Wanner:

Dipl. Qigonglehrerin der Deutschen Qigonggesellschaft e. V., zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention, Fitness-, Ernährungs- und Beckenbodentrainerin, hauptberuflich tätig als Qigonglehrerin, jahrzehntelange Unterrichtserfahrung, kontinuierliche Weiterbildungen

## 29.07.2023 - 05.08.2023

In dieser Intensivwoche wollen wir mit der Weisheit der uralten Qigonglehre, mit verschiedenen Meditationen und dem freien Tanz unsere inneren Kräfte aktivieren. So können wir unsere Persönlichkeit, unsere Lebendigkeit und individuellen Möglichkeiten erforschen, erweitern, befreien.

Wir öffnen unser Herz und nutzen die Übungen, die herrliche Natur und das Meer um revitalisierende, verjüngende Energien in uns zu erwecken und tauchen ein in das Wohlgefühl frei fließender Lebensenergie (Qi). Eine liebe- und vertrauensvolle Gruppenatmosphäre, die Kraft der Gemeinschaft und der Rahmen des Seminar- und Meditationszentrums Ouranosclub mit seinem leckeren vegetarischen Essen unterstützen uns dabei.

Highlights sind auch kleine Ausflüge in die Natur mit Qigong-Üben, Meditationen und Ritualen an Kraftplätzen. Im freien Tanz können wir dem neuen Lebensgefühl und der fließenden Energie zusätzlich Ausdruck verleihen. Kleine Qi-(Selbst-) Massagen, das Singen von Mantras und Kraftliedern und gemeinsames Feiern runden unser Programm ab.

Es bleibt Zeit, sich im glasklaren Wasser zu erfrischen, das Chillen in den Hängematten des nahen Olivenhains und weiteren Inselzauber zu genießen. Es ist auch möglich, im Anschluss an das Seminar eine Verlängerungswoche zu buchen.

Die Kurszeit beträgt ca. 4 Stunden/Tag. Sowohl Qigong-AnfängerInnen wie auch Qigong-Erfahrene werden in ihrem persönlichen Übungsprozess unterstützt.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))

Gegen Aufpreis:

- DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
- Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu