

QI GONG IM ELEMENT FEUER

KURSNUMMER: OUC 17
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag
PREIS: € 890



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

16.07.2022 - 23.07.2022

In dieser Intensivwoche wollen wir die Kraft und den Zauber von Qigong mit allen Sinnen erfahren und unsere Fähigkeit zu Selbstliebe und Selbstfürsorge stärken. Sanfte meditative Bewegungsfolgen, Meridianstretching, Atemübungen und Meditationen öffnen uns für vitalisierende, verjüngende Energien. Eine inspirierende, genussvolle und befreiende Woche erwartet Dich ...

Die Ausrichtung zwischen Erde und Himmel und die intensive Arbeit mit der Lebensenergie Qi schenken eine stabile Erdung, innere Stärke, Geschmeidigkeit, Anmut, Balance und eine präsenzte Ausstrahlung. Im Einklang mit den Kräften der Natur fällt es uns leicht zu entschleunigen, unsere Achtsamkeit zu schulen und (wieder) bei uns selbst anzukommen.

Ein besonderes Highlight ist die geführte Tageswanderung mit Üben und Meditation an Kraftplätzen. Kleine Qi-(Selbst-) Massagen, das Singen von Mantras und Kraftliedern, freies Tanzen und gemeinsames Feiern runden unser Programm ab. Eine liebe- und vertrauensvolle Gruppenatmosphäre und der Rahmen des Seminar- und Meditationszentrums Ouranosclub unterstützen ein tiefes Entspannen, ein Loslassen, ein Auftanken und "Aufblühen". Sowohl Qigong-AnfängerInnen wie auch Qigong-Erfahrene werden in ihrem persönlichen Übungsprozess unterstützt.

Sich im glasklaren Wasser erfrischen, das Chillen in den Hängematten des nahen Olivenhains und weiterer Inselzauber können in der freien Zeit erforscht und erspürt werden ...

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