

QI GONG ZUM AUFTANKEN & RELAXEN

KURSNUMMER: **OUC 24**
KURSZEIT: **ca. 4-5 Std./Tag**
PREIS: **€ 920**



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Monika Zopf:

geboren in München, Jahrgang 1963
ich bin seit über 30 Jahren in der
Touristik tätig und seit 2008
ausgebildete QI GONG Kursleiterin
(ASS-Institut München). Seit 2009
unterrichte ich an einigen
Volkshochschulen, Kliniken und
Arzt-Praxen im Raum München diese
wunderbare Energie- und
Entspannungs Methode.

Margot Knapp:

Vor über fünfzehn Jahren kam ich in
Kontakt mit fernöstlicher Philosophie
und Geisteshaltung und begann,
regelmäßig Tai Chi zu üben.
Seit vier Jahren unterrichte ich
wöchentlich eine kleine Gruppe
älterer Menschen, anfangs die
Tai Chi-Kurzform, inzwischen
hauptsächlich verschiedene Qigong-
Formen.
Seit Abschluss meiner Ausbildung
zur Qi Gong Kursleiterin im Sommer
2018 (bei Dokuho J. Meindl, Qigong-
Lehrer, Zen-Priester, Heilpraktiker,
Vorstand und Mitgründer der
"Deutschen Gesellschaft für
Gesundheits-Qigong") unterrichte ich
mit großer Freude außerdem an der
Volkshochschule. Ich besuche
regelmäßig Fortbildungskurse in Tai
Chi, Qi Gong sowie im Bereich der
allgemeinen Erwachsenenbildung.
Es ist eine große Freude und
Bereicherung, meine Liebe für das
Üben auch an andere weiterzugeben.

13.08.2022 - 20.08.2022

Wir erlernen Übungen aus dem authentischen Qigong im Stehen und Gehen, die unsere Mitte stärken und nähren. Atem- und Visualisierungsübungen helfen uns, in der Gegenwart präsent und erfüllt zu sein. Wir entspannen umfassend Körper und Geist und üben, das Qi in uns wahrzunehmen und mit den Energien aus Himmel und Erde zu verbinden.

Durch Akkupressurtechniken regulieren wir alle Funktionskreise und Emotionen. Selbstmassagen lassen uns körperliches Wohlfühl und geistige Harmonisierung erleben.

Alle Teilnehmer erhalten ein Skript, um die Übungen im Alltag integrieren zu können.

Nicht nur die Vielfältigkeit der Formen und Übungssysteme mit ihren Wirkmöglichkeiten im Bereich von Gesundheitsförderung wie auch Stressbewältigung begeistern mich beim Qi Gong, auch das dahinterstehende Menschen- und Weltbild mit seiner offenen, akzeptierenden und liebevollen Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber. Die sich im Üben vermittelnde Geisteshaltung des Buddhismus und Taoismus erleben wir als erfüllend und – auch bei unseren KursteilnehmerInnen – als wirkliche Verbesserung von Lebensqualität in körperlicher und geistiger Hinsicht.

Es ist eine große Freude und Bereicherung, unsere Liebe für das Üben auch an andere weiterzugeben.

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