

KURSNUMMER: **OUR 01**  
KURSZEIT: **ca. 6 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1130**

## BILDUNGSURLAUB „DER HEILER“

Qigong und andere Heilmethoden praktizieren. Immunstärkung, Wahrnehmung und Regenerationsfähigkeit verbessern für Beruf & Alltag. Sozialkompetenz entwickeln und in der Gesellschaft fördern. Gesundheitsprävention in Deutschland und Griechenland.



**inside travel**  
*Reisen für dich. Zu dir.*

### 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

**04.05. - 11.05.2024**

#### Seminarinhalte:

- Lidaoyin, ein Kraft-Dehnung-Atem-System
- Qigong, stille und bewegende Formen im Stehen, Sitzen oder Liegen
- Akupressur als Selbstbehandlung für Beruf und Alltag
- Atemtechniken aus verschiedenen Traditionen
- Meditation, daoistische Schule
- Wahrnehmung, Ausrichtung und Haltung
- Sensibilisierung und Harmonisierung für die eigene Struktur und das Umfeld
- Die 5 Verbündeten (Prinzipien) für ein gesünderes Leben
- Stressprävention und Resilienz
- Praktische Anwendung des Gelernten für Beruf & Alltag

Dieses Seminar kann selbstverständlich auch nicht als Bildungsurlaub gebucht 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: kein EZ-Zuschlag
  - Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 40 € pro Person & Woche
  - Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 40 € pro Person & Woche
  - Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Bildungsurlaub
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu