TAIJI-QIGONG

KURSNUMMER: **PIL 06**
KURSZEIT: **ca. 4,5 Std./Tag**
PREIS 1 WOCHE: **€ 900**
PREIS 2 WOCHEN: **€ 1590**



INSIDE travel
Reisen für dich. Zu dir.

Lina Kasviki-Pappas:

geb. 1963, Dipl.- Ingenieurin, Universität Thessaloniki, war mehrere Jahre als Lehrerin tätig. Auch sie folgte ihrer Berufung und absolvierte Ausbildungen in Qi Gong, Tai-Chi, Yoga und asiatischen Massagetechniken in Indien und Thailand. Spezielles Interesse besteht an Tai Chi und Qigong, Thai- und Ayurvedamassage. Sie ist Mitglied griechischer Volkstanzgruppen.

Sie unterrichtet Qi Gong, griechischen Volkstanz und bringt den Gästen ihre schöne Heimat und ihr Wissen z. B. über die Heilkräuter Pilions auf humorvolle Weise näher.

Dimitris Nterekas:

geb. 1981, MSc Bauingenieurwesen Technische Universität Delft. Nach fast einem Jahrzehnt als Ingenieur arbeitend, beschloss er sein Leben zu ändern und hat bei Iliohoos angefangen. Jetzt teilt er seine Zeit zwischen Pilion und Berlin.

28.08. - 11.09.2027

Tai Chi Qigong kombiniert die Schönheit der Tai Chi Bewegungen mit der heilenden Wirkung von Qigong und Meditation.
Einfacher als Tai Chi, folgen die fließenden Körperbewegungen die Atmung und erzeugen ein beruhigendes Gefühl, das durch den Körper fließt. Der Geist ist entspannt und beobachtet die Bewegungen oder erschafft ein Bild, das vom Namen jeder Bewegung inspiriert ist: „Die Brust weit öffnen“, „Rudern auf der ruhigen See“, „Die Sonne tragen“ usw.
Die Aufmerksamkeit folgt die Bewegung des Qi entlang der Meridianen entsprechend der Körperbewegung.
Dieses Qigong lässt Sie in weniger als 20 Minuten entspannen und voller Energie auftanken.

Tai Chi Qigong entwickelt Vitalität und Langlebigkeit bei gesunden Menschen und wird besonders für Menschen empfohlen, die an Bluthochdruck, Lungenerkrankungen, Verdauungsproblemen, Rückenschmerzen usw. leiden. Es wird auch verwendet, um Patienten bei Krebsbehandlungen zu unterstützen.

Tai Chi Qigong wird auch von der Regierung von Indonesien, Malaysia, Singapur und Thailand als Gesundheitsübung gefördert. 1991 empfahl das Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen die weltweite Förderung von Tai Chi Qigong.

Die Kurse finden im Freien in einer ruhigen, traumhaften Olivenhaine (siehe Bild oben).
Der geräumige Seminarraum (etwa 100 qm) ist aus Holz gebaut.
Matten und Kissen sind vorhanden.

Auszug aus den Qi Gong-Seminaren:

Die 10 Übungsformen des Tai Chi Qi Gong. Milde Atemübungen begleitet von einfachen, langsamen Bewegungen. Gleichzeitig bewegt sich die Aufmerksamkeit sanft entlang Meridianen.

Taoistische Meditationen, welche die Meridiane des Körpers öffnen. Sie führen auf einer natürlichen Art zu dem speziellen „Qi Gong – Zustand“, einem tiefen Ruhezustand, der zum Wohlbefinden und zur ganzheitlichen Selbsttherapie beiträgt.

Die Fundamentale Übung, eine meditative Übung welche die unteren Chakren des Beckens öffnet.

Das Drehen des Lichts

Der Kleiner Himmlischer Energiekreislauf

Selbstmassage des Gesichts und des Kopfes die die Sinne fördert und die inneren Organe revitalisiert; ein ausgezeichnetes „Kosmetikum“ für Gesicht und Haut.

Tagesablauf – Tai Chi Qi Gong (außer an den 4 Wandertagen und dem Ruhetag)

- 07:30-08:30 Tai Chi Qi Gong (Heilende Atem- und Körperübungen). Gemeinsame Ausführung in der Stille.
- 08:30-09:30 Frühstück
- 10:00-12:30 Vermittlung der einzelnen Tai Chi Qigong Übungen
- 12:30-18:00 Frei zum Baden, Entspannen und Strandgenuss
- 18:00-19:30 Entspannungsübungen und Meditation
- 19:30-21:00 5-mal gemeinsames Abendessen
- 21:00-22:30 Abendveranstaltung in geselliger Runde mit Tanz, Vortrag usw.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Unterbringung** zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag 1 Woche: € 160 / EZ-Zuschlag 2 Wochen: € 310)
- **Frühstücksbuffet**
- **4-5x griechisches Abendessen** (1 Woche) bzw. **9x griechisches Abendessen** (2 Wochen)
- Teilnahme am **Taiji-Qigong-Programm**: 4-mal Morgen- (1 Std.) und Vormittagsübungen (2 Std.) sowie 4-mal Abendmeditationen (1,5 Std.) **pro Woche**
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr und bei Abflug bis 11:00 Uhr (bei Buchung 1 Woche nur 1 Sammeltransfer inkludiert)