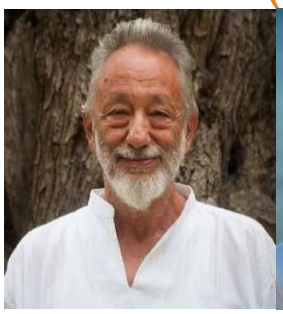
QIGONG (HUI CHUN GONG)

KURSNUMMER: **PIL 08A**
KURSZEIT: **ca. 4,5 Std./Tag**
PREIS 1 WOCHE: **€ 900**
PREIS 2 WOCHEN: **€ 1590**




INSIDE travel
Reisen für dich. Zu dir.

Dr. Jorgos Pappas:

geb. 1952, Master of Science, Doctor of Philosophy in Systemtheorie, Imperial College of London. Nach diversen Stationen an Universitäten in England und Deutschland erhielt er im Alter von 30 Jahren das Angebot als Mathematik-Professor an die Universität Ibadan in Afrika zu gehen.

Einem inneren Antrieb folgend, gibt er seine viel versprechende akademische Karriere auf. Es folgen 10 Jahre Weltwanderung. Er begegnet verschiedenen Qi Gong- und Meditationsmeistern. Zurückgekehrt nach Europa, gründet er im Jahr 1993 „ILIOHOOS – die Schule des einfachen Lebens“ – auf Pilion. Leitidee ist, die allgegenwärtige Lebensenergie zu entdecken und für ein besseres Leben bewusst einzusetzen.

Seit vielen Jahren lebt er mit seiner Frau und seinem Sohn gemäß seiner Lehre auf dem Berg Pilion.

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.

25.09. - 09.10.2027

Hui Chun Gong ist eine ausgezeichnete Gesundheits- und Langlebigkeitspraxis, es bedeutet „Zurück/Rückkehr zum Frühling“, die Frische der Jugend. Vitalität zurückgewinnen.
Hui Chun Gong wurde vor Jahrhunderte im daoistischen Kloster der „Vollkommener Wahrheit“, am Hua Shan Gebirge begründet und strehg geheim praktiziert. Hui Chun Gong ist nach der Lehre dem inneren Elixier entwickelt. Nach dieser Lehre soll das Qi ungehemmt durch den Körper kreisen, um die Meridiane, die innere Organe und den ganzen Körper zu beleben. Das Ziel war das Leben effektiv zu verlängern, die verjüngenden Eigenschaften des Lebens zu verbessern und sogar Unsterblichkeit zu erreichen.
Weichheit charakterisiert die Praxis des Hui Chun Gong, dabei spielt das Loslassen eine entscheidende Rolle.
Neben den allgemeinen gesundheitlichen Vorteilen sollen diesem Qigong zahlreiche weitere positive Wirkungen nachgesagt werden, wie zum Beispiel: Straffung von Haut und Muskulatur, Stabilisierung der Knochen, Verbesserung des Gedächtnisses sowie der Sexualfunktion. Hui Chun Gong wirkt positiv über das endokrine und hormonelle System. Es stärkt das Immunsystem und regeneriert die physiologischen Funktionen des Körpers.
Erst seit etwa den 1980er Jahren wird Hui Chun Gong in die westliche Welt übertragen.

Die Kurse finden im Freien unter einem ruhigen Olivenhain statt.
Der geräumige Seminarraum (etwa 100 qm) ist aus Holz gebaut.
Matten und Kissen sind vorhanden.

Auszug aus den Qi Gong-Seminaren:
Hui Chun Gong oder „Die Rückkehr des Frühlings“, die 10 einfachen Bewegungen zur Verjüngung und Langlebigkeit. Die geheimen Übungen der chinesischen Kaiser aus dem Huashan Kloster in China.
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 Grosser 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 – Qi Gong (außer an den 4 Wandertagen und dem Ruhetag)

- 07:30-08:30 Hui Chun Gong (Heilende Atem- und Körperübungen). Gemeinsame Ausführung in der Stille.
- 08:30-09:30 Frühstück
- 10:00-12:30 Vermittlung der einzelnen Hui Chun Gong Übungen
- 12:30-18:00 Frei zum Baden, Entspannen und Strandgenuss
- 18:00-19:30 Entspannungsübungen und Meditation
- 19:30-21:00 9-mal gemeinsames Abendessen

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 **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)