

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den
Ferien-Workshop "Qi Gong"
vom **31.8.-7.9.24** auf der Insel Brac
in Kroatien an:

Name/Vorname:.....

.....

Adresse:.....

.....

Geburtsdatum:.....

Tel.

E-Mail:

**Die Kursgebühr von 300,- Euro habe ich
auf folgendes Konto überwiesen:
Iris Wackerzapp-Hören, Ing Diba
BIC:INGDDEFFXXX
IBAN: DE95500105175400800084**

Eine Stornierung ist grundsätzlich nur
möglich, wenn der Kursplatz neu besetzt
werden kann. (ggf. Reiserücktrittversicherung abschließen!)

Datum/Unterschrift:

.....

Qi Gong Ferien-Workshop auf der Insel Brac/Kroatien 31.8. - 7.9.2024



Iris Wackerzapp-Hören
Hebamme
Körpertherapeutin
& Qi Gong Lehrerin

**Kurszeit: Sa. 31.08.24 ab 18.00 Uhr
bis Sa. 07.09.24 bis ca.13.00 Uhr
täglich ca. 3-4 h Kurszeit mit langer
Mittagspause für Freizeit/Erholung
(schwimmen, lesen, aufs Meer schauen,
einfach entspannen....)**

Kosten: Kursgebühr 300,- €
Anreise: Flug/Fähre/Bus: ca. 350,- €
gemeinsame Selbstverpflegung: ca. 70,- €
Übernachtung: pro Person/Woche: DZ 105,- €
(oder im EZ 175,- €)

Teilnehmerzahl: 6-10 Personen



Ort: Insel Brac / Kroatien

Information und Kontakt:

Iris Wackerzapp-Hören, Hebamme und
Beckenbodentherapeutin, integrative
Leib- und Bewegungstherapeutin,
Wechseljahreberaterin, Qi Gong Lehrerin
Von-Sandt-Str. 72, 53225 Bonn
Tel. 0228/88649506

Heb.IWH@arcor.de

www.hebamme-beckenboden-bonn.de

Was ist Qi Gong

Qi Gong ist eine über Jahrtausende gewachsene, aus China stammende Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper, Geist und Seele. Qi steht für Atem, Energie, Fluss, Dampf. Gong für Übung oder Fähigkeit. Qi Gong vereint Bewegung, Atmung und Meditation und trägt dazu bei, Körper, Geist und Seele in einem harmonischen Gleichgewicht zu halten.

Zentrale Grundsätze des Qi Gong sind:

- ein Öffnen und Schließen des Bewegungsflusses im ständigen Wechsel
- ein Spiel mit der Energie im Bewegungsfluss
- Bewegungsübungen als Polarität von aktiv und passiv
- Gleichgewicht herstellen (rechts-links)
- den Energie (Qi) Fluss im Körper zu spüren und den Kontakt hierzu halten zu lernen
- Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen weit zu öffnen, damit die Energie ohne Hindernis durch den gesamten Körper fließen kann.

In diesem Ferienkurs lernt Ihr

- Aufwärm- und Meridiandehnübungen
- einfache, bewegte Qi Gong Übungen und Qi Gong Übungsreihen
- Stilles Qi Gong – Meditationen

So kannst Du Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und in Deine Mitte kommen.



Übungsplatz im Garten

*Wer andere erkennt, ist gelehrt.
Wer sich selbst erkennt, ist weise.
Wer andere besiegt, hat
Muskelkraft.
Wer sich selbst besiegt, ist stark.
Wer zufrieden ist, ist reich.
Wer seine Mitte nicht verliert,
ist unüberwindlich.*

LAO-TSE



Supetar Hafen

Wir werden in diesem Urlaubsworkshop in wunderbarer Umgebung, unter der angenehmen Sonne der frühen Morgen- und späten Nachmittag-/Abendstunden auf Brac, Qi Gong üben, uns zentrieren - zeitweise an besonderen Kraftplätzen. Bei einem gemeinsamen Ausflug werden wir die Insel näher kennenlernen, falls dies von allen Kursteilnehmer/Innen gewünscht ist.

Das Meer und auch ein Übungsplatz mit Blick auf das Meer sind in 5 Min. zu Fuß erreichbar. Ein beschatteter Übungsplatz steht am Haus zur Verfügung. Frühstück und Abendessen werden wir gemeinsam zubereiten und unter freiem Himmel im Garten des Hauses einnehmen.



Nach 7 Tagen fährst Du erfahrungsgemäß gut erholt mit einigem an Handwerkszeug für die Entspannung im Alltag wieder nach Hause. Oder vielleicht magst Du noch ein paar Urlaubstage anhängen...