

Qigong-Urlaub

氣功養生



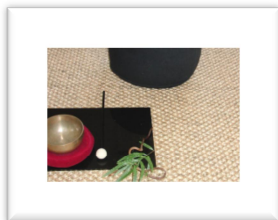
Urlaubs- Seminar auf der autofreien Insel Langeoog

mit meditativem Bogenschießen, Qigong, Meditation und Klang

von Samstag 15.07. – Donnerstag 20.07.2017

Seminarbeschreibung mit:

- verschiedenen Meditationsarten- und Formen kennen lernen
- meditativem Bogenschießen
- Qigong Yangsheng
- Klangschalenreise/ Klangschalenmassage



Meditation als Ihren täglichen Ruhepunkt genießen. Jeder Mensch kann meditieren lernen. Sie erlernen, jenseits eines spirituellen- oder religiösen Hintergrundes, verschiedene **Meditationstechniken im Sitzen, Gehen, Stehen, Bewegen und Liegen** kennen und können für sich die richtige Technik und Meditationsart herausfinden. Ob es nun die achtsame Atmung, die Körperreise, die Farb- Klang- oder Objektmeditation ist, Sie werden die Meditationsform finden, wo Sie sich am wohlsten fühlen.

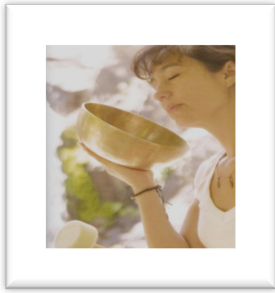


Beim **meditativen Bogenschießen** geht es ebenso wie beim Qigong um die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte. Beide Übungsweisen gehen Hand in Hand miteinander und finden sich somit auch in jeweils den unterschiedlichen Übungen wieder.

Ziele sind die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte. Die Konzentration bezieht sich auf den Augenblick. Das „**Loslassen**“ bekommt seine ganz eigene Bedeutung. „**Zielen ohne zu zielen**“ trifft am besten den Kern der Übung. Mut, Klarheit sowie Rückenstärkung, Achtsamkeit, Aufrichtung und das innere Lot finden, sind Merkmale der Übung



Die **sanften, heilgymnastischen Übungen des Qigong**, die Prinzipien von Entspannung & Anspannung, befruchten auch das Bogenschießen. Die gezielte Atmung sowie die Kräftigung der Muskeln und Dehnung der Sehnen ergänzen sich außerordentlich gut als Vorbereitung, den vielleicht noch verschlossenen Weg **zur eigenen Mitte zu fördern und zu öffnen.**



Außerdem werden wir eine **Klangschalenreise genießen**. Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Verspannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei, erleichtert das Loslassen, ist Burnout-Prophylaxe, ist hilfreich bei Schlafstörungen, Rückenbeschwerden u. v. m.

Einzelbehandlung an den freien Tagen nach Anmeldung möglich.

Wichtig zu wissen: Komplettes Equipment zum Bogenschießen wird gestellt, Vorkenntnisse sind für keine der Disziplinen erforderlich.

Mitbringen: Bequeme, (schwarze) Kleidung zum meditativen Bogenschießen und Schuhe für drinnen und draußen.



Leitung des Seminars: Monika Preuß ich bin Qigonglehrerin, ausgebildet in der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Meine Lehrer waren Prof. Jiao Guorui und Liu Yafei. Schülerin zum (Zen-) Bogenschießen bei Zen-Priester Kyu-Sei Kurt Österle. Des Weiteren bin ich Meditationslehrerin, Ernährungsberaterin TCM und Klangmassage-Praktikerin. Erwerb der Erwachsenenpädagogischen Qualifizierung, Studienreise nach China in die TCM-Klinik in Beidaihe.



Veranstalterin: Monika Preuß

Seminarhaus: „Neei Bauhoff“, 26465 Langeoog An den Bauhöfen 6

Anmeldung: 05901-9586648 oder 01718327640 info@qigong-urlaub.de

Weitere Info: www.qigong-urlaub.de www.meditatives-bogenschiessen-qigong.de

Seminargebühr: 295,- €Überweisung spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn an:
Monika Preuß, Konto: GLS Gemeinschaftsbank eG
BIC GENODEM1GLS, IBAN DE64 4306 0967 4028 8774 00 (Vermerk: Juli 17 Langeoog)

Unterkunft: s. Anhang (Empfehlungsliste des Seminarhauses) Tel. 04972-9906677
info@veranstaltungshaus-langeoog-nordsee.de

Verpflegung: Restaurants von frischem Fisch - Italiener in 50-500 m Entfernung vom Seminarhaus

Anreise: Eigenanreise, Link zum Fährverkehr, Gepäck und Parkmöglichkeiten
<https://langeooginfo.de/faehre-langeoog-preise-zeiten/>

Seminarbeginn: Sa. 15.07.2017 um 18:30 h im Seminarhaus (Kennen lernen und Einführung ins meditative Bogenschießen und Qigong)

Sonstige Seminarzeiten: So. Di. Do. 9:30 h – 12:30 h + 15:30 – 18:30 h

Seminarende: Do.18:30 h (frei Mo.und Mi.)

Teilnehmer/innen: die Anzahl ist begrenzt auf 14 TN

Unterkunfts- Empfehlungsliste des Seminarhauses „Neei Bauhoff“

Teil des Urlaubskurs-Konzepts auf Langeoog ist es, dass jede/r SeminarteilnehmerIn eine Unterkunft nach dem eigenen Geschmack wählen kann, um einen höchstmöglichen Wohlfühl- und Erholungseffekt während des Aufenthaltes zu gewährleisten. Ich habe Ihnen eine Empfehlungsliste aus allen Beherbergungs-Kategorien zusammengestellt, deren Unterkünfte über Jahre bei den Teilnehmern sehr beliebt sind und sich bewährt haben. Alle Häuser sind inhabergeführt und mir persönlich bekannt. Es empfiehlt sich, hier sehr frühzeitig zu buchen.

Pension „Friedrich Voss“, Inh. Matthias Voss, Tel. 04972-343, www.pension-voss-langeoog.de

Pension „Haus Wilhelmine“, Inh. Familie Isaak, Tel. 04972-237, www.haus-wilhelmine.de

Ferienwohnungen „Haus Westkaap“, Inh. J. Westerkamp, Tel. 04461-7479947 (R.Ommen), www.hauswestkaap.de

Ferienwohnungen „Haus Dünenlust“, Inh. N. Westerkamp + F. Niemeier, Tel. 04972-6940, www.haus-duenenlust.de

Apartmenthaus „Luv un Lee“, Inh. Susanne Meeßen, Tel. 04972-96960, www.luvunlee.de

Ferienwohnungen und Ferienhäuser „Agena“, Inh. Simone und Gerrit Agena, Tel. 04972 533, www.agenas.de

Ferienhaus „Oostertuum“ (bis 8 Personen), Inh. Wiebke Freye, Tel. 04972-911331, www.schreiber-langeoog.de

Peter Hess-Klanghotel garni „De Insulaner“, Inh. Denise Kuppi, Tel 04972-777, www.hotel-de-insulaner.de

Boutique-Hotel garni „Norderriff“, Inh. Kim Streitbürger, Tel. 04972-96980, www.hotel-norderriff.de

Studios und Apartment „Neei Bauhoff“, direkt überhalb der Seminarstätte, Inh. Harro Schreiber, Tel. 04972-911314 www.veranstaltungshaus-langeoog-nordsee.de (ganz neu - ab Mai 2017)

Sollten Sie hier nicht fündig werden, melden Sie sich gern bei mir. Ich werde Sie bei Ihrer Suche unterstützen, oder Sie informieren sich auf www.langeoogweb.de oder www.langeoog.de