

QI GONG AUSZEITEN 2017



in der Biopension Krennleiten

13.4. - 16.4.2017 & vom 12.10.-15.10.2017

ein Seminar mit ausgewählten Übungen aus dem Chan Mi Gong & Qi Gong

Eingebettet in die herrlichen und kraftvollen Naturschätze des Berchtesgadener Landes, nehmen wir uns eine Auszeit vom hektischen Alltag. Die liebevoll geführte Biopension Krennleiten bietet uns dabei ein heilsames Umfeld mit Garten und herrlichem Ausblick auf die Berge. Dort widmen wir uns stillen und bewegten Übungen aus dem Chan Mi Gong und Qi Gong. In den 14 Übungseinheiten werden die Grundlagen des Qi Gong Weges vermittelt und vertieft. Zudem wird bei Interesse zum Ausklang des Tages stille Meditation angeboten. Die Basisübungen des Chan Mi Gong und ergänzende Qi Gong Übungen werden sehr fließend und sanft ausgeführt. Sie aktivieren das Qi (=Energie, Lebenskraft) und wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele sowie auf das Hormon- & Nervensystem. Mehr Info über Chan Mi Gong / Qi Gong finden Sie auf der Homepage: www.daowege.de

Es sind keine Qi Gong Kenntnisse erforderlich. Qi Gong Übungen können unabhängig vom Alter & weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand von jedem erlernt und geübt werden.

Kursanmeldung bitte bis 13.2. bzw. 12.8.2017 bei Feryal Genç (Heilpraktikerin, zertifizierte Qi Gong & Chan Mi Gong Lehrerin): 0821/20 966 874 oder über d. Online Anmelde-formular auf www.daowege.de. Bitte erst zum Kurs anmelden, dann das Zimmer buchen – Danke. Eine frühzeitige Anmeldung empfiehlt sich stets, die Anzahl der Einzelzimmer ist begrenzt!

Seminarablauf

Donnerstag,	Anreise bis ca 18.00 Uhr 18.15 – 19.00 19.15 – 20.45	gemeinsames Abendessen Kennenlernrunde & Qi Gong
Freitag	8.00 – 9.00 9.00 – 10.30 10.30 – 12.00 17.30 – 19.00 20.00 – 21.00	Qi Gong Frühstück, Pause Qi Gong Qi Gong, anschließend gemeinsames Abendessen stille Meditation (optional)
Samstag	8.00 – 9.00 9.00 – 10.30 10.30 – 12.00 17.30 – 19.00	Qi Gong Frühstück, Pause Qi Gong Qi Gong, anschließend optional Restaurantbesuch
Sonntag,	8.00 – 9.00 9.00 – 10.30	Qi Gong, Abschlussrunde Frühstück, Abreise

Wir werden so viel wie möglich im Freien an der frischen Bergluft üben. Am Freitag/Samstag Nachmittag gibt es Raum für individuelle Ausflüge. Familien, Mütter/Väter mit Kind(ern) sind herzlich willkommen. Auch Fellgefährten sind nach Absprache willkommen.

Qi Gong Kursbeitrag: 140 €

Kosten pro Übernachtung inkl. vegetarisches/veganes Frühglücks – Büffet:

ca. 35-60 € (je nach Zimmerwahl); inklusive Kurkarte, die zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel berechtigt (Info zu den genauen Zimmerpreisen siehe www.krennleiten.de)

Abendessen: am Anreiseabend & am Freitag werden wir nach dem gemeinsamen Üben mit einem vegetarischen Bio Abendessen verwöhnt. Der Beitrag hierfür beträgt 20 €/pro Person inkl. Tee und Wasser. Am letzten Abend ist es inzwischen schöne Tradition geworden gemeinsam ins Restaurant Jolly zu gehen...

Dieses Seminar ist auf max.15 Teilnehmer begrenzt. Bitte frühzeitig anmelden, da nur ein sehr begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung steht. Der Eingang der Anmeldung ist dabei entscheidend.

Nachzügler sind herzlich willkommen, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Zimmerbuchung: bitte buchen Sie das Zimmer erst **nach** der schriftlichen Kursanmeldung bzw Anmeldebestätigung bei Sabine Kruis, Tel.: (08652) 62882
mehr Info zu der Pension siehe www.krennleiten.de

Meditation am Abend:

Die Möglichkeit des gemeinsamen Meditierens ist nicht im Kursbeitrag enthalten , da es sich um ein optionales Zusatzangebot handelt. Der buddhistischen Tradition gemäß biete ich die Möglichkeit der gemeinsamen Praxis auf Danabasis (=Spendenbasis) an. Die Einnahmen kommen zu 100 % karitativen Projekten zugute bzw. der Zengruppe Friedberg.

Anmeldung

Sie können sich online anmelden auf www.daowege.de oder hiermit per Post/via Mail:

Hiermit melde ich mich verbindlich für die „Qi Gong Auszeit“ vom _____
(Kursbeitrag: 140,- €) bei Berchtesgaden an.

Name _____ Vorname _____

Adresse _____

Telefonnummer & Mailadresse _____

Datum und Unterschrift _____

Mit der Unterschrift bestätige ich meine verbindliche Anmeldung. Den Kursbeitrag überweise ich nach Erhalt der Kursbestätigung bzw. Rechnung im vorgegebenen Zeitraum.

Bitte beachten: Bei Rücktritt von der Teilnahme von mehrtägigen Seminaren können Sie bis 21 Tage vor Seminarbeginn kostenfrei stornieren. Nach dieser Frist fällt eine Bearbeitungsgebühr von 60,00 € an. Falls kurzfristig abgesagt wird (1-2 Tage vor Kursbeginn) oder die Teilnahme nach Beginn abgebrochen wird, fällt aus organisatorischen Gründen der gesamte Kursbeitrag an. Ein(e) Ersatzteilnehmer(in) kann jedoch gerne von Ihnen gestellt werden. Bitte beachten Sie, dass Qi Gong sowie Taijiquan kein Ersatz für eine notwendige medizinische Behandlung darstellen. Deswegen empfiehlt es sich bei Beschwerden zunächst mit Ihrer/m Heilpraktiker/in oder Arzt/Ärztin Rücksprache zu halten. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Wichtig zur Zimmerbuchung:

Die Zimmer bitte **nach** Eingang der Teilnahmebestätigung direkt in der Biopension Krennleiten buchen. Bitte bei der Zimmerbuchung „**Qi Gong Auszeit**“ angeben.

Erfahrungsgemäß sind die Einzelzimmer sehr schnell vergeben.

Wichtig: wenn jemand ein Doppel- als Einzelzimmer haben möchte (wenn die Einzelzimmer bereits vergeben sind), kommt ein Zuschlag von 15.- in den Zimmern mit Etagedusche und 20.- Euro / Nacht in den Zimmern mit Dusche hinzu.

Bitte Fragen bezüglich der Unterkunft mit der Pensionsinhaberin Sabine Kruis klären. Danke.

Bei mehr Teilnehmern wie Zimmern wäre es wunderbar , wenn einige bereit wären ein Doppelzimmer zu teilen. Die Bereitschaft bzw. den Wunsch bitte bei der Reservierung Sabine Kruis mitteilen. Danke.

einige Rückmeldungen von Teilnehmer(innen)n der Qi Gong Auszeiten:

"Ein besonderes Erlebnis in einer tollen Gruppe, um Kraft zu schöpfen und Ruhe zu tanken, einfach vom Alltag loszulassen... Und das vor der einmaligen Bergkulisse des Watzman-Massivs. Und auch die Unterkunft in der Biopension hat perfekt zur Entspannung und Erholung beigetragen, man hat sich sofort heimelig gefühlt. Einfach wunderschön, vielen Dank an Feryal, Tom und Sabine" (T.P. aus München)

„Ich hätte nie gedacht das mit Qi-Gong bzw. Chan Mi Gong so viel in Bewegung kommt. Auch wenn der Mensch, der mich auf dieses Abenteuer neugierig gemacht dies beschrieben hat. Körper und Geist gehen neue Wege und ich bin gespannt was mir noch alles begegnen wird. Die Sanftmut und große Umsicht der Kursleiterin Feryal hat auch sehr viel zum Wohlbefinden während des Kurses beigetragen. Eine sehr angeschlagene Gesundheit wurde bei mir mit Qi-Gong schon erheblich besser. Die tolle Bio-Pension mit der liebevollen Betreuung und toller Umgebung rundet den Kurs ab. ..“ (D.W. aus Frankfurt)

„Ich danke dir - es ist unglaublich, was das Qi Gong bewegt und ich bin immer wieder erstaunt, welche Unterschiede und Impulse sich durch das gemeinsame Üben in der Gruppe über einen längeren Zeitraum eröffnen...das gemeinsame Praktizieren war unglaublich aktivierend und ich fühle mich sehr energiegeladen, gleichzeitig aber auch ruhig und fokussiert. Ich danke dir für deine wunderbare Art, die Übungen anzuleiten und den Zugang dazu zu legen - es war ein wunderbares Wochenende und ich werde auf jeden Fall dabei bleiben...“ (V.B. aus Augsburg)

„Qi Gong bietet für mich die optimale Möglichkeit, mich frei und ungezwungen mit mir zu beschäftigen (was im Alltag leider oft verloren geht). Während und auch nach den Übungen ist das Gefühl sich selbst in der Gesamtheit zu spüren einfach fabelhaft und unter anderen Umständen wäre mir das womöglich nicht so gelungen wie in diesem Kreis in wunderschöner Umgebung. Das Erlebnis ist so einmalig, wie jeder selbst.“ (A.A. aus München)

„Ich versuche meine Eindrücke und Empfindungen in Adjektiven auszudrücken: liebevoll, zärtlich, sanft, bereichernd, empfangend, aufnehmend, Schätze speichern...neue, sehr wertvolle Lebensqualität. Dankbar, dir begegnet zu sein...Du bist einzigartig einfühlsam.... Danke aus tiefstem Herzen.“ (G.H. aus München)

Vielen Dank für die "Auszeit" - es war wunderschön und wirkt noch immer nach. Die Übungen sind toll und tun mir so gut. Und vor allem deine Art des Unterrichtens hat mir sehr gut getan – getragen, eingebunden, sanft und kraftvoll, alles darf und nichts muss. Was sich auch in der Gruppe widerspiegelt. Der Unterschied zu meinem Alltag ist mir heute wieder bewusst geworden. Und dann saß ich so im Büro und lächelte.“ (B.K. aus Schönaich)

„Qi Gong Auszeit mit dir ist ein sooo wunderbares Erlebnis, das ich nicht in Worte fassen kann, deshalb nur : Vielen Dank.“ (I.K. aus Augsburg)