

15. bis 17. September 2017

„Entspanntes Wochenende mit QiGong“

Ein Wochenende nicht nur zum Erholen vom Alltag. QiGong ist eine jahrtausendalte Heilmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die sanften, fließenden Bewegungen beruhigen den Geist, fördern die Konzentrationsfähigkeit und helfen gezielt Stress abzubauen. Im Seminar werden die theoretischen Ansätze des QiGong und der TCM erklärt. Den Hauptteil des Seminars bilden praktische Übungen. Hier wird eine Folge von Übungen mehrfach wiederholt, mit spezifischen Vertiefungen der einzelnen Übungen. Nicht das bloße Nachahmen der Übungen, sondern das Verstehen der Übungsabläufe steht im Fokus.

SEMINARPROGRAMM

Freitag, 15. September 2017 | Anreise ab 14 Uhr

17:00 – 18:30 Uhr | Input zu theoretische Ansätzen des QiGong und der TCM

Samstag, 16. September 2017

9:00 – 12:30 Uhr | Übungen QiGong

14:30 – 18:00 Uhr | Übungen mit anschließender Abschlussrunde und Meditation

Sonntag, 17. September 2017

9:00 – 12:30 Uhr | Übungen QiGong

14:00 – 16:00 Uhr | Übungen mit anschließender Abschlussrunde

Es sind bitte mitzubringen: Sitzkissen (Yoga), Gymnastik- oder Yogamatte, evtl. eine Decke, bequeme Kleidung (auch Outdoor), da bei schönem Wetter auch draußen geübt wird.

Teilnehmer min. 6, max. 12 Teilnehmer | **Anmeldeschluss** 4. September 2017

VERANSTALTUNGSORT UND BUCHUNG

K6 Seminarhotel | Kirschallee 6 | 38820 Halberstadt | info@k6-seminarhotel.de | T. 03941 575 8

Leistungen:

Tee, Kaffee, Wasser und Apfelsaft sind während der Seminarzeiten inklusive Seminarprogramm wie beschrieben
2 x Übernachtung mit Frühstück
2 x Mittagessen
2 x Abendessen

Leistungen Tagesgäste:

ohne Übernachtung | Frühstück ohne Abendessen

170 € pro Person

Pauschalpreise (inkl. Mehrwertsteuer, Parkplatz und WLAN):

310 € pro Person im EZ | 280 € pro Person im DZ

BUCHUNGEN ÜBER

Kreisvolkshochschule Harz | Standort Wernigerode
Bahnhofstraße 39 | 38855 Wernigerode | Frau Steinecker
T. 0 39 43 69 15 0 | info@kvhs-harz.de | www.kvhs-harz.de