

Qi Gong-Shiatsu Wochenende im Westerwald

Die Grube Louise ist Teil eines großflächigen, in einem wunderschönen Tal gelegenen und von Künstlern ausgebauten Seminarzentrums. Die Grube Louise war eine Krupp'sche Eisenerzgrube. Die Grube liegt still und idyllisch inmitten von Wäldern mit Bachlauf, altem Baumbestand und Wiesen. Der helle und ruhige, am Wald gelegene Übungs- und Seminarraum hat eine warme und behagliche Atmosphäre und lädt zum Lernen, Bewegen, Heilen und Entspannen ein. Ein Platz zum Wohlfühlen.

Hier könnt ihr euch einen ersten Eindruck verschaffen: www.grubelouise.de

Wir profitieren von einer kleinen Gruppe mit maximal 12 Teilnehmer/innen, was einen intensiven Austausch, intensive Betreuung und eine Atmosphäre der Geborgenheit ermöglicht.

Die Unterbringung

Es stehen gemütliche, individuelle Zimmer zur Verfügung, die jedoch zusätzlich gebucht werden müssen. Wer das nicht möchte, kann auch kostenlos im Seminarraum schlafen oder auf der Wiese oder im Wald zelten. Das ruhige Ambiente bietet Erholung vom Stadtleben und dem beruflichen Alltag. Im Seminarraum sind wir rundum versorgt. Yogamatten sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

Die Verpflegung

Wir werden mit vegetarischem, nach der chinesischen Philosophie der fünf Elemente zubereitetem Essen versorgt.

Alle Hauptmahlzeiten werden von unserer gelernten Köchin Tanja Forster frisch zubereitet. Tagsüber werden wir mit alkoholfreien Getränken, Tee, Wasser und frischem Obst versorgt. Tanja Forster arbeitet sehr kreativ und hat mehrfach Workshops zur 5-Elemente-Küche besucht. Ich freue mich sehr darüber, sie für unser Wochenendseminar gewinnen zu können.

Shiatsu

Shiatsu ist eine Behandlung von Kopf bis Fuß. Durch sanften Ballen- oder Fingerdruck auf die Akupunkturpunkte können Verspannungen gelöst und Schmerzen gelindert werden. In dem Kurs werden wir die Shiatsu-Technik aneinander ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir arbeiten auf den Matten und/oder auf dem Boden mit dem Ziel, dass am Ende des Tages jeder von einer wohltuenden Behandlung profitiert hat.

Qi Gong

Qi Gong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Zur Praxis gehören Atem-, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen zur Kultivierung von Körper und Geist. Diese sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Der Zeitplan

Freitag, 14. September

Anreise ab 11 Uhr

Tee und Kennenlernen

13.30 Uhr Mittagessen

15-18 Uhr Shiatsu

Samstag, 15. September

9 Uhr Frühstück

10-12 Uhr Qi Gong

13.30 Uhr Mittagessen

15-18 Uhr Shiatsu

18.30 Uhr Abendessen

Sonntag, 16. September

9 Uhr Frühstück

bis 10 Uhr Räumen der Zimmer

10-12 Uhr Qi Gong

13.30 Uhr Mittagessen

15 Uhr Wanderung (optional)
danach Abreise

Kosten

220 EUR

Es ist möglich, kostenlos im Übungsraum zu übernachten oder auf dem Gelände zu zelten. Toiletten und Duschen sind am Seminarraum vorhanden. Kosten für die Übernachtung in einem Zimmer:

Doppelzimmer 42 EUR (ohne Bettzeug)

Einzelzimmer 30 EUR (ohne Bettzeug)

Bettzeug, Bettwäsche und Handtücher können für insgesamt 15 EUR gebucht werden.

Bitte mitbringen

- Bequeme Kleidung und warme Socken für die Übungen
- Kuscheldecke und kleines Kissen für Shiatsu-Übungen.
- Feste Schuhe für die (optionale) Wanderung
- Falls nicht gebucht, Bettzeug, Bettwäsche und Handtücher