

# „SEIN - Taiji & Qigong am Meer“ vom 4. – 9. Juni 2023

Anerkannt als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Rheinland-Pfalz für Menschen im therapeutischen, pädagogischen und sozialen Arbeitsfeld sowie Multiplikator\*innen (im Verfahren)

## Konzentration, Aufmerksamkeit und Flow

Taiji & Qigong, zwei traditionelle Schätze der chinesischen Kultur, bieten Vielfalt. Für sich und andere. Sie lernen beide kennen und erarbeiten sich einen ersten Pool an Übungen, Erfahrungen und Kenntnissen. Und das obendrein in einer intensiven, dennoch entspannten und freundlichen Atmosphäre! ☺

„Sein“ gehört zu den beeindruckendsten menschlichen Erfahrungen. Das stellen wir immer in den Mittelpunkt und verbinden/integrieren.

## Bildungsurlaub, Weiterbildung, Berufsabschluss oder „einfach so“:

Egal warum Sie kommen und wo Sie „hinwollen“: Das Trio von Lernen, Üben und Verstehen ist immer und für alle wirksam. Taiji und Qigong werden mit jeder Faser Mensch gelernt, geübt und verstanden. Nicht nur mit dem Kopf. Dennoch öffnet unser Unterricht, von Anfang an, Informationen zu Methodik und Didaktik. Insbesondere für den Transfer in den persönlichen Alltag, zur Arbeit sowie ins Ehrenamt.

## Taiji & Qigong als Beruf

Die Künste wollen gelernt sein, bevor sie andere weitergegeben werden können. Wirklich gut ausgebildete Lehr-/Trainingskräfte im Sport-, Fitness-, Wellness-Business sind rar. Dies Seminare umfasst Inhalte, die zum Fundament und Grundwissen von Lehrkräften gehören. Es liefert das Handwerkszeug und Kenntnisse, um Fertigkeiten zu entwickeln. Teilnehmer\*innen mit dem Ziel eines beruflichen Abschlusses/Einsatzes begleiten wir gerne aktiv. Auch bis zu einem staatlich anerkannten Berufsabschluss im Bereich Sport/Fitness/Gesundheit/Therapie. Sprechen Sie uns an!

### Lehrende:

**Ramona Heister:** Gesundheitswissenschaftlerin, Taijiquan und Qigong Ausbilderin, Chinesische Medizin/ Ernährungsberatung (Uni Witten-Herdecke).

**Angela Menzel:** Theaterpädagogin, Clown, Sportfachfrau, Ausbilderin für Taijiquan + Lehrerin für Qigong

**Anreise** am Sonntag, **04. Juni 2023**, ab 15 Uhr. **Gemeinsames Abendessen im Haus Uthland.**

### Unterkunft:

„Akademie am Meer“, Klappholttal, Sylt. Unterbringung jeweils im Doppelzimmer. Für Einzelzimmer (EZ) wird ein Zuschlag erhoben. Pro Person muss vor Ort Kurtaxe bezahlt werden. Nicht alle Zimmer verfügen über eigene Bäder. Die nahegelegenen, zu teilenden Bäder sind gut ausgestattet, sauber und angenehm.

### Kosten:

- ❖ **Unterkunft: Doppelzimmer/Vollpension, 78 €/Tag p.P.= 390,00 €** (+ Kurtaxe vor Ort). **Bei Reiserücktritt und Stornogebühren:** Ab 6 Wochen vor Anreise: 50 %. Ab 14 Tage vor Anreise: 75 %. Bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise: 100 %. Abwesenheit während des gebuchten Aufenthaltes: keine Erstattung.
- ❖ **Einzelzimmer Zuschlag ggf.: 15,00 €/Nacht**
- ❖ **Bildungsprogramm: 430 €** (Bei Reiserücktritt weniger als 21 Tage vor Anreise werden 75% des gesamten Kostenbeitrags fällig)

### Stundenplan:

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b>Qigong</b> 8 – 9	<b>Taiji</b> 8 – 9	<b>Qigong</b> 8 – 8.30	<b>Taiji</b> 8 – 9	<b>Qigong</b> 8 – 9
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
<b>Begrüßung &amp; Kennenlernen</b> 10 – 11	<b>Qigong</b> 10 – 11.30	<b>Taiji Praxis</b> 10 – 11	<b>Qigong Praxis</b> 10 – 11	<b>Taiji</b> 10 – 11
<b>Taiji</b> 11 – 12.30	<b>„Wu Xing“</b> das Konzept der 5 Wandlungsphasen 11.30 – 12.30	<b>Taiji Theorie</b> 11 – 12	<b>Qigong Theorie</b> 11 – 12	<b>Qigong</b> 11.15 – 12.15
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
Selbststudium <b>Taiji &amp; Qigong Lektüre zur Geschichte</b> 14.30 – 15.30	Selbststudium <b>Fünf Elemente</b> 14.30 – 15.30	Selbststudium <b>Taiji &amp; Qigong Lektüre Zu Prinzipien</b> 14.30 – 15.30	Selbststudium <b>Taiji/Qigong Lektüre Hintergrund</b> 14.30 – 15.30	<b>Reflexion &amp; Abschied</b> 13.30 – 14.30
<b>Qigong</b> 15.30 – 16.30	<b>Taiji</b> 15 – 16	<b>Strand-Spaziergang Taiji &amp; Qigong</b> 16 – 18	<b>Taiji &amp; Qigong Tipps für den Alltags-transfer/mit anderen üben</b> Methodik/Didaktik 16 – 18	
Mahlzeit	Mahlzeit	Mahlzeit	Mahlzeit	
<b>Taiji Üben</b> 20 – 21	<b>Taiji</b> 20 – 21 h (1 h)	<b>Meditation</b> 20 – 21 (1 h)	<b>Taiji Üben</b> 20 – 20.30 (0,5 h)	
6,5	6,5	6,5	6,5	