



Tai Chi und Qi Gong Retreat Algarve/ Portugal

Sonne, Sandstrand, Entspannung an der schönen Algarve, Portugal.

Schließt euch uns an und nehmt euch eine Woche Zeit, um Zufriedenheit, Ruhe und Entspannung zu erleben.

In dieser Woche erlernt ihr, an der sonnigen Algarve Portugals, die Techniken der Traditionellen chinesischen Körperarbeit, für ein gesundes, zufriedenes und ausgeglichenes Leben.

Umgeben von der wunderbaren Natur der Algarve habt ihr die Möglichkeit zwei mal täglich zu trainieren und an Workshops teilzunehmen. Neben dem Training gibt es reichlich Freizeitaktivitäten die gemeinsam oder individuell gestaltet werden können.

Im Fokus stehen der innere geistige Prozess, dem wir uns durch Tai Chi, Qi Gong und Meditation widmen. Kommt wieder in Kontakt mit euch selbst und stärkt euren Geist und Körper.

Zusammen sein, trainieren, meditieren, gutes Essen und die Natur genießen. Die Gruppe wird aus maximal 10 Personen bestehen damit wir auf die Bedürfnisse des einzelnen eingehen können. Wir kochen gemeinsam und versorgen uns vor Ort selbst. Der Ort bietet viele weitere Möglichkeiten wie Cafés und Restaurants.

Manta Rota an der Algarve, Portugal
21.04.19 – 28.04.19 Optional bis 29.04

8 Übernachtungen
8 Tage Tai Chi, Qi Gong und Meditation
2x Täglich training 9:00-11:00 Uhr und 17:00-19:00 Uhr
Massage, Meditations und Kochworkshops inklusive
kleine individuelle Gruppe
Sonne, Sandstrand und Entspannung
Die Gruppe versorgt sich vor Ort und Kocht zusammen
Reichlich Zeit für Freizeitaktivitäten
Flug und Essen Exklusive
500€ Doppelzimmer
600€ Einzelzimmer

Reservierung unter: info@wuway.de.

Über Uns: wuway.de michael-lourenco.de

Michael Lourenco

Michael Lourenco organisiert seit vielen Jahren die Energiereisen an die Algarve wo seine Portugiesischen wurzeln liegen. Er ist ausgebildeter Theaterpädagoge so wie Tai Chi und Qi Gong Lehrer. Seine Ausbildung in der Traditionelle Chinesische Medizin, hat er am TCM Institut Köln absolviert.

Holger Kreuzkamp

Holger Kreuzkamp, ist zertifizierter Trainer des DOSB im Bereich Breitensport und legt seinen Schwerpunkt auf die asiatischen Bewegungslehren. Seine Tai Chi und Qi Gong Lehrerausbildung hat er an der Sporthochschule Köln absolviert. Die Cranio Sacrale Osteopathie und die Meditation sind wesentliche Bestandteile seiner Arbeit.