

Tai Chi , Qi Gong und Meditation - Achtsamkeitsworkshop vom 3.7.26 - 5.7.26



Hier im Nikolauskloster in 41363 Jüchen, fern des Alltags, fällt es leicht, einmal komplett loszulassen.

In diesem **3-tägigen Kurzurlaub**, führe ich euch, unter anderem, mit Tai Chi in eure Kraft, mit Qigong und Meditation in tiefe Entspannung, in meditative Bewegungsabläufe, in die Zentrierung des Körpers. Was uns insgesamt helfen soll, unsere Denkmuster positiv zu verändern, um Geist und Körper in Ruhe zu vereinen.

Ich zeige euch die Qi Gong Herzform von Zhang Guangde, plus eine Qi Gong Form aus den 5 Tieren, plus Elemente der 24er Tai Chi Peking Form. Außerdem einfache Meditations- und Atemübungen um den Alltag zu entlasten.
Achtsames Gehen durch die Natur und den Klostergarten fördern zusätzlich noch deinen Blick auf das Wesentliche.

Alles wird so vermittelt, dass es von jedem umsetzbar ist und für
zu Hause wiederholbar ist.

So, dass du überall deine Praxis vertiefen kannst.

Gleichzeitig schaffen wir einen Raum für bereichernde
Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Für Vollverpflegung ist gesorgt, sodass alle Teilnehmer sich um
nichts kümmern müssen und einfach mal sein dürfen!

Der ungefähre Ablauf: das heißt ich richte mich an euer
Lerntempo, um niemanden zu überfordern. Alles ist freiwillig, das
heißt, wer mal eine Pause braucht, nimmt sich die.

Freitag:

Ab 14 Uhr Anreise, Zimmer beziehen

15.00 Café und Kuchen Zeit (optional)

16.00 Achtsames Gehen

16.30 erste Lerneinheit Meditation und Tai chi

18.00 Abendessen

19.00 erste Lerneinheit Qigong und Meditation

20.00 gemeinsamer Ausklang

Samstag:

07.30 stille Meditation

08:00 Uhr Frühstück

09.00 Zweite Lerneinheit Meditation und Tai chi

10.00 Zweite Lerneinheit Qigong und Meditation

12:00 Uhr Mittagessen

13.00 Achtsames Gehen

15.00 Café und Kuchen Zeit (optional)

16.30 Dritte Lerneinheit Meditation und Tai chi

18:00 Uhr Abendessen

19:00 Dritte Lerneinheit Qigong und Meditation
20.00 gemeinsamer Ausklang

Sonntag:

07.30 stille Meditation
08:00 Uhr Frühstück
09:00 vierte Lerneinheit Taichi, Qigong und Meditation
11.30 Achtsames Gehen
12:00 Uhr Mittagessen
13:00 wiederholen und vertiefen des gelernten plus
Abschlussfragen
14:00 Uhr Schlussrunde und Abreise
15: Café und Kuchen (optional)

Kosten:

190,00 Euro Kursgebühr, plus 140,00 Euro Vollpension.

In der Kursgebühr von 190,00 € enthalten:

Miete für den Seminarraum
Honorar Trainer
umfangreiche Skripte
alle Kurseinheiten
Snacks für zwischendurch
Kaffee und Tee

in das Wochenende ist ein Qigong-Gesundheitskurskurs (150€)
integriert, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst
wird.

Verpflegung und Unterkunft werden zusätzlich fällig und
abgerechnet, darüber wird es rechtzeitig Informationen geben. Bei
Buchung werden automatisch Zimmer und Verpflegung reserviert.
Kosten für **Vollpension und Einzelzimmer betragen zurzeit für
den gesamten Zeitraum (2 Nächte und 6 Mahlzeiten) 140,00 €.**
(DZ: 130 € p.P., nur Verpflegung: 75 €)

Café und Kuchen kostet extra!

Wir wollen **Fahrgemeinschaften** bilden. So, dass wir idealerweise gemeinsam hin und zurück fahren. Natürlich kann man auch später anreisen, auf Anfrage. Bitte mir mitteilen, wer fahren kann und wieviele freie Plätze die Person hat.

Autofahrt ca. 40 Minuten, 45 km.

Bus und Bahn ca. 1.15 Stunde.

Massagen:

Wer mich kennt, weiß dass ich auch ausgebildeter Masseur bin. Wer eine Massage möchte. Maximal 30 Minuten zum Preis von 40 Euro, bitte vorher bei mir melden, damit ich meine Massageliege mitnehme.

Mehr Infos unter:

<https://www.michael-lourenco.de/massage/>