

Qi Gong & Urlaub auf Sardinien

Sonntag 28. April bis Freitag 3. Mai 2023



"Qi Gong" sind chinesische Gesundheitsübungen die Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen. Diese wohltuenden Bewegungen, in solch wunderbarer Umgebung, zu üben steigert ihre Wirkung um ein Vielfaches.

In der einzigartigen "**Spiel der 5 Tiere Qi Gong**" Form werden wir das alles verbinden.

Mit dem "Spiel der 5 Tiere" hat die Qi Gong Geschichte vor ca 4000! Jahren begonnen. Die Tiere: Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel stehen für die 5 chinesischen Elemente und werden in 10 einfachen Übungen geübt.

Diese Version des 5 Tiere Qi Gong ist die jüngste, einfachste und best strukturierte. Fühlt sich gut an, macht beweglich und einen ruhigen, ausgeglichenen Geist!

Ing. Hans Thomas Hudecsek seit 30 Jahre Erfahrung mit Tai Chi Quan, Qi Gong, Meditation und Achtsamkeit unterrichtet Tai Chi Quan, Qi Gong und Achtsamkeit seit vielen Jahren in Wien, Schwechat, Baden, in Deutschland und auch auf Sardinien, Mallorca und Formentera.

Die Kurswoche Leistungen:

6 "5 Tiere Qi Gong" Einheiten (je ca. 2h)

6 Qi Gong Einheiten in der Früh (je ca. 45 Min.)

6 Achtsamkeits Einheiten oder Duft Qi Gong (je ca. 30 Min.)

Die übrige Zeit ist zur freien Verfügung für Spaziergänge am Strand, Lesen, oder gemeinsame Aktivitäten, die sich spontan ergeben können.

Seminargebühr € 295,00

Unterkunft und Verpflegung:

Costa Rei liegt im Südosten der italienischen Insel Sardinien. Die kleine Appartementanlage „Residence le Ginestre“ liegt nur 50 Schritte vom Sandstrand entfernt. Diese Küste ist vom Massentourismus noch weitgehend unberührt, es gibt keine Bettenhochburgen, lediglich kleine Resorts und Campinganlagen.

www.costarei-ginestre.it

Kosten: €25,00 pro Person und Tag im DZ. Auf Anfrage ist die Einzelbelegung gegen einen Aufpreis von € 25,00 pro Tag möglich. (Preisanpassung durch die Vermieterin ist noch möglich)

Ausstattung: Appartement mit Küche, Schlafzimmer und Bad/WC, Klimaanlage bzw. Heizung.

Die Bezahlung erfolgt direkt in der Appartementanlage. Bei der Buchung bin ich gerne behilflich.

Selbstverpflegung: Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants sind in Gehweite. Die Mahlzeiten können auch gemeinsam im Seminarraum eingenommen werden.

Anreise: Die Hauptstadt Cagliari ist mit dem Flugzeug zu erreichen. Costa Rei liegt etwa eine Autostunde vom Flughafen entfernt.

Beim Transfer mit dem Taxibus (je nach Gruppengröße zwischen 25 und 65 € pro Richtung und Person) bin ich gerne behilflich. Allen, die unabhängig sein und Ausflüge machen wollen, empfehle ich, ein Auto zu mieten.

Allgemeine Information:

- Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist auf 12 begrenzt.
- Dein Platz ist mit erfolgter schriftlicher Anmeldung und dem rechtzeitigen Einlangen einer Anzahlung gesichert. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Einlangens der Anmeldung vergeben.
- Sobald die Apartments ausgebucht sind, erfolgt die Unterkunft "eine Reihe weiter hinten"
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung
- Für die Teilnahme braucht es keine Vorkenntnisse
- Bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung.
- Flugbuchung nach eigenem Ermessen

Anmeldung:

Ing. Hans Thomas Hudecsek, Mobil: +43 677 624 125 00, info@taichi-schule.at,
www.taichi-schule.at



Tai Chi & Qi Gong

Du kannst das!

www.taichi-schule.at