

Daoistische Meditation – abgeleitet aus dem Qi Gong

Donnerstag, 19. Mai bis
Sonntag, 22. Mai 2022

Donnerstag, 15. September bis
Sonntag, 18. September 2022



Daoistische Meditation – abgeleitet aus dem Qi Gong

Donnerstag, 19. Mai bis
Sonntag, 22. Mai 2022

Donnerstag, 15. September bis
Sonntag, 18. September 2022



Karin Trommsdorff

Durch ihre Ausbildungen kann Karin Trommsdorff auf einen großen umfangreichen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Hatha-Yoga nach Satyananda und Iyengar gehören seit 30 Jahren dazu. Seit ihrer fünfjährigen Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin kann sie ihren Teilnehmer auch einen bewussten Umgang mit ihrem Körper mitgeben. Als Heilpraktikerin, TCM-Therapeutin und medizinische Fastenleiterin vermittelt Karin Trommsdorff verständliches medizinisches Hintergrundwissen. Unterrichtsziel ist immer eine sinnvolle Lebensführung, Gesunderhaltung durch Körper- und Atemübungen und bewusste Ernährung, Körperwahrnehmungsübungen und Meditation. Durch ihre Grundausbildung als Pädagogin für Musik und Sport entsteht das empathische Abholen der Teilnehmer in all ihren Kursen. Als Taiji- und Qi Gong-Lehrerin lässt sie zu den buddhistischen auch daoistische Aufmerksamkeitsübungen mit in die Meditation einfließen.

Die daoistischen Meditations-Methoden - abgeleitet aus dem Qi Gong - sind von großer Einfachheit.

Sowohl bewegte wie auch stille Übungen führen über die meditative Vorgehensweise zu Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit.

Das individuelle Leben wieder an das „große Leben“ anzuschließen wird erst in tiefer innerer Stille und Leere möglich. Daraus kann sich das Leben sowohl physisch als auch geistig regenerieren und seine natürliche Ordnung wiederfinden.

Qi Gong ist eine Methode die die Harmonie von Yin und Yang unterstützt bzw. wiederherstellt, wenn es verloren gegangen ist. Dabei ist es nicht wichtig, viele verschiedene Übungen zu praktizieren. Charakteristisch ist das Verbinden von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit um „in die Ruhe zu treten“. Aus dieser Ruhe wiederum entsteht die Bewegung des Qi: Lebendigkeit, Kreativität, neue Kraft.

Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Deshalb ist Qi Gong zur aktiven Stressbewältigung besonders gut geeignet. Die Wirkung ist im Alltag spürbar durch Steigerung der Belastbarkeit, mehr Lebensfreude und Schwung.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Übungsweise mit Qi Gong
- »Guolin Gehen« mit Windatmung
- »Ursprung des Lichts«
- regulierende Übungen
- »Himmel und Erde verbinden«

Daoistische Meditation – abgeleitet aus dem Qi Gong

Donnerstag, 19. Mai bis
Sonntag, 22. Mai 2022

Donnerstag, 15. September bis
Sonntag, 18. September 2022

ABLAUFPLAN

1. TAG

16.15 Uhr Begrüßung der Teilnehmer
Treffpunkt Hotelempfang

16.30 – 18.00 Uhr **1. Qi Gong-Einheit**

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

2. TAG

08.00 – 09.30 Uhr **2. Qi Gong-Einheit**

16.30 – 18.00 Uhr **3. Qi Gong-Einheit**

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

3. TAG

08.00 – 09.30 Uhr **4. Qi Gong-Einheit**

16.30 – 18.00 Uhr **5. Qi Gong-Einheit**

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

4. TAG

08.00 – 09.30 Uhr **6. Qi Gong-Einheit**

bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Zwischen den Meditations-Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

Daoistische Meditation – abgeleitet aus dem Qi Gong

Donnerstag, 19. Mai bis
Sonntag, 22. Mai 2022

Donnerstag, 15. September bis
Sonntag, 18. September 2022

WORKSHOP-PAKET | DAOISTISCHE MEDITATION

3 Übernachtungen inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unsere Expertin Karin Trommsdorff

4 bis 12 Teilnehmer

im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 925 €
im Einzelzimmer	1.040 €

Preise pro Person. Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 80 € pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: *4 Personen*, maximale Teilnehmerzahl: *12 Personen*

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2022 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierung und weitere Informationen unter +49 (0)8823 - 92 8000
info@daskranzbach.de oder www.daskranzbach.de