

## Qi Gong Workshop: „Die Acht Brokate“ - Ba Duan Jin

Trainer Alfonso Losa



Alfonso Losa, Qi Gong-Lehrer und Gesundheits-Coach in München und Umgebung, Autor der DVD Reihe „Lust auf Qi Gong“ (erschienen im Narayana Verlag), Dozent an Spa-Akademien sowie Wellness-Hotels und internationaler Seminarleiter.

Wichtig ist ihm, in die Kraft des Moments einzutauchen. Als langjähriger Schüler des ehemaligen Zen-Mönchs, TCM-Arzt und Qi Gong-Lehrers Dokuho erlernte er diese effiziente Methode zur ganzheitlichen Gesundheitspflege von Grund auf und hat dabei die Ausbildung zum zertifizierten Qi Gong-Lehrer im Zentrum für Zen & Qi Gong abgeschlossen. Darüber hinaus wurde er von den Großmeistern Prof. Lei Bin und Prof. Wang Junfa aus China, dem Zen Meister aus Japan Yasusada Seki Doshi sowie dem Shaolin Meister Shi Xinggui unterrichtet.

Mit seiner unverwechselbar erfrischenden Art versteht es Alfonso Losa, die Menschen mitzureißen und gleichzeitig durch intensive Übungen behutsam in ihre eigene Tiefe zu führen.

**Termin: Donnerstag, 09. bis Sonntag, 12. August 2018**

„Die Acht Brokate“ – **Ba Duan Jin**, auch **Baduanjin**, beschreibt eine Folge von acht Qi Gong-Sequenzen. Wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt bedeutet *Ba Duan Jin* „Acht Stücke Brokat“, der Wert der Übungen wird dabei mit dem des teuren Brokatstoffes verglichen. Die Übungen werden im deutschen auch als die „Acht edlen Übungen“ oder „Acht Brokate“ bezeichnet. Schon in der Han Dynastie (206 v. Chr. - 220 n. Chr.) lassen sich die ersten Aufzeichnungen zu den "Acht Brokaten" finden. Die "Acht Brokate" sind ein sehr beliebtes Übungssystem, bei dem alle Organsysteme angesprochen werden.

### **Beschreibung:**

Qi Gong dient zur Gesundheits-Prophylaxe, indem es unsere innewohnenden Kräfte aktiviert und uns wieder in Balance bringt. Auch im therapeutischen Bereich kann Qi Gong den Heilungsprozess herbeiführen oder zumindest unterstützen. Qi Gong hilft ausgesprochen gut bei einer Entschleunigung des hektischen Alltags. Wir kommen zur Ruhe und gewinnen Klarheit im Geist.

Qi Gong ist Teil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und eine wissenschaftlich anerkannte Bewegungs- und Atemlehre. Wer noch am Anfang steht, ist oft von den tiefgreifenden positiven Effekten durch Qi Gong erstaunt. Schon nach kurzer Übungszeit ist Qi Gong sehr effizient: bei Rückenbeschwerden, Stressbewältigung, Burnout, Angstzuständen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen, chronischen Erkrankungen wie z. B. Asthma und Bronchitis, Bluthochdruck, für bestimmte Körperbereiche (Nieren, Leber, Nerven etc.), in der Prophylaxe, für die Konzentration, für eine bessere geistige Verfassung.

Besonders für gestresste Menschen ist Qi Gong eine hochwirksame Heilmethode. Sie hilft den Betroffenen von ihrem Zwang loszulassen, dauernd etwas tun zu müssen und lässt sie einfach nur in die Kraft des Moments eintauchen.

Teil des gemeinsamen Übens sind Warm Up, Meditation, Wirbelsäulenlockerung (Schlange/Schildkröte), Faszienstretching.

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene mit Qi Gong-Erfahrung. Ob Jung oder Alt, die "Acht Brokate" bringen Sie in den Fluss.

### **ABLAUFPLAN:**

#### **Donnerstag:**

- ★ ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers  
Ankommen und entspannen
- ★ 16.45 Uhr: Treffpunkt im Yoga-Studio. Begrüßung der Teilnehmer
- ★ 17.00 - 18.00 Uhr: **1. Qi Gong-Einheit**
- ★ 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Alfonso Losa

**Freitag:**

- \* 08.00 - 09.00 Uhr: **2. Qi Gong-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* anschließend: Zeit zur freien Verfügung – Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, etc.
- \* 17.00 - 18.00 Uhr: **3. Qi Gong-Einheit**
- \* ab 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Alfonso Losa

**Samstag:**

- \* 08.00 - 09.00 Uhr: **4. Qi Gong-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* anschließend: Zeit zur freien Verfügung – Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, etc.
- \* 17.00 - 18.00 Uhr: **5. Qi Gong-Einheit**
- \* ab 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Alfonso Losa

**Sonntag:**

- \* 08.00 - 09.00 Uhr: **6. Qi Gong-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* bis 11.00 Uhr: Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

**Mindestteilnehmerzahl:**

**4 Personen**

**maximale Teilnehmerzahl:**

**12 Personen**

Reservierungen und weitere Informationen unter

**+49 (0)8823 – 92 8000,**

[info@daskranzbach.de](mailto:info@daskranzbach.de)

oder

[www.daskranzbach.de](http://www.daskranzbach.de)

Für Wellnessbehandlungen in unserem »**Wellness & Nature Spa**« wenden Sie sich bitte an

den Vitalempfang unter

**+49 (0)8823 – 92 800-920**

oder

[badehaus@daskranzbach.de](mailto:badehaus@daskranzbach.de)

**Das Workshop-Paket „Qi Gong – Die 8 Brokate“ beinhaltet:**

**3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag**

**inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,  
**inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,  
**inklusive** insgesamt **6 Qi Gong-Einheiten** sowie die individuelle Betreuung durch Alfonso Losa

**4 bis 7 Teilnehmer zum Preis pro Person von**

€ 836,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 866,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 926,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

€ 926,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

**ab 8 Teilnehmer zum Preis pro Person von**

€ 749,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 779,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 839,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

€ 839,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

Bei Einzelnutzung des Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,-- pro Nacht.

**Vorteilskonditionen bei Teilnahme an 2 Workshops im Jahr 2018**

Buchen Sie 2 Workshops profitieren Sie beim 2. Aufenthalt von einem Nachlass über 10 % auf oben angeführte Paketpreise.

Wir freuen uns, Ihnen Ihre wertvollen Ferientage auch in sportlicher Hinsicht besonders gestalten zu dürfen!

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