

Qi Gong Workshop: „Entspannt zum gesunden Rücken“

Trainer Alfonso Losa



Alfonso Losa ist zertifizierter Qi Gong Lehrer, Ernährungsberater, Personal Trainer, Rückentrainer, Begründer und Autor des „Functional Qi Gong für einen gesunden Rücken“ und gibt seit vielen Jahren sein Wissen in der Praxis weiter. Er ist Trainer und Speaker für ganzheitliche Gesundheit, Autor der DVD Reihe „Lust auf Qi Gong“ (erschieden im Narayana Verlag 2013) und Autor von „Ein starker Rücken mit Functional Qi Gong“ (erschieden als Buch & DVD bei Edel Motion 2016).

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, 13. bis Sonntag, 16. Juni 2019

Functional Qi Gong ist eine neu entwickelte Bewegungsform, die hoch wirksam auf unsere geistige Zentrierung und ganzheitliche Rückenstabilisierung ausgerichtet ist. Sanft fließende Bewegungen führen uns ganz in den Moment und helfen uns, im Hier und Jetzt loszulassen.

Die heilende Technik entspringt dem östlichen Qi Gong, einem wahren Schatz an Wissen und Weisheit, seit Jahrtausenden bewährt. Sie hilft dem vegetativen Nervensystem wieder in Balance zu kommen und den Stresslevel auf ein Minimum zu senken. Nun wurden aus der westlichen Welt des funktionellen Trainings die effektivsten Bewegungsmuster für eine ganzheitliche Rückenstabilisierung gewählt und mit den Bewegungstechniken aus dem klassischen Qi Gong vereint und damit neu kreiert. Erstmals wurde ein Trainingssystem geschaffen, das beide Welten miteinander verbindet und damit gezielt wohltuende Entspannung und einen gesunden Rücken fördert. Die Übungen sind einfach zu erlernen und machen dabei noch richtig Spaß. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und wurde von dem Münchner Orthopäden und Osteopathen Dr.med. Erdeljac auf seine Rückenfreundlichkeit getestet und optimiert.

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

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

oder

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

Das Workshop-Paket „Qi Gong: Gesunder Rücken“ 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

€ 803,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 833,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 893,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 893,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

ab 8 Teilnehmer zum Preis pro Person von

€ 716,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 746,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 806,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 806,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

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

Vorteilskonditionen bei Teilnahme an 2 Workshops im Jahr 2019

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 Voraus nötig.