

Qi Gong

Donnerstag, 18. August bis
Sonntag, 21. August 2022

Donnerstag, 20. Oktober bis
Sonntag, 23. Oktober 2022





Frank-Uwe

Frank-Uwe Reinhardt ist als MBSR-Lehrer und Achtsamkeitstrainer tätig.

Einen besonderen Raum nimmt dabei das Unterwegssein in der Natur ein. Verbundenheit spüren und die Fähigkeit, sich ganz auf den Moment einlassen zu können beschreiben seine Kurse. Qi Gong fließt dabei als achtsame Körperarbeit, als Meditation in Bewegung, ein. Mit Offenheit, Vertrauen und Gelassenheit unterstützt er seine Kursteilnehmer dabei, ihr Potenzial zu entdecken und eigene Ressourcen nutzen zu können. Achtsamkeit ist für ihn vor allem eine innere Haltung.

Qi ist Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit. Gong bedeutet beständiges Üben.

Die Besonderheit von Qi Gong erschließt sich beim Ausführen der Übungen. Wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, kann man erleben, wenn die Übungen mit Vorstellungskraft und Körper praktiziert werden. Die Bewegungen, die ausgeführt werden, stimulieren bestimmte Organe und Körperbereiche. Sie wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, senken den Blutdruck, stärken das Immunsystem. Qi Gong ist auch eine innere Schulung, bei der langsame, geschmeidige, entspannte und ruhige Bewegungen im Vordergrund stehen. So ist es möglich durch die Bewegungen in die Stille einzutreten, sich selbst bewusster wahrzunehmen. Ein besonderes Erlebnis ist es Qi Gong in der Natur, vielleicht während einer kleinen Wanderung zu üben und dabei die Kraft der Natur zu spüren.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Grundlagen mit Qi Gong
- Aktivierende und regulierende Übungen
- Basisübungen des Qi Gong
- Leichte Wanderung mit Qi Gong in der Natur

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

16.15 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer <i>Treffpunkt Hotelempfang</i>
16.30 – 18.00 Uhr	1. Qi Gong-Einheit
18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Frank-Uwe Reinhardt

FREITAG

08.00 – 09.30 Uhr	2. Qi Gong-Einheit
16.30 – 18.00 Uhr	3. Qi Gong-Einheit
18.30 Uhr	Individuelles Abendessen

SAMSTAG

08.00 – 09.30 Uhr	4. Qi Gong-Einheit
16.30 – 18.00 Uhr	5. Qi Gong-Einheit
18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Frank-Uwe Reinhardt

SONNTAG

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.

WORKSHOP-PAKET | QI GONG

3 Übernachtungen inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unseren Experten Frank-Uwe Reinhardt

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