

# „Taiji & Qigong am Meer“

## vom 7. – 12. Mai oder 22.-28. Sept. 2017

Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt

### SEIN.

Der breite Sandstrand, die Weite des Himmels und die des Meeres, bringt das Gefühl hervor zwischen Himmel und Erde **zu sein**.

„**Sein**“ mit allen Sinnen, gehört zu den beeindruckendsten Erfahrungen, die das Üben der chinesischen Bewegungskünste Qigong und/oder Taiji mit sich bringen kann.

Neben dem täglichen Übungsangebot und Impulsen zu den vielfältigen Hintergründen der Künste, bleibt Zeit für das am Strand-Sein, das Für-Sich-und-Mit-Anderen-Sein und vieles mehr!

Eingebettet in die verwunschene Dünenlandschaft des Sylter Klappholttals, liegen zahlreiche Ferienhäuschen, zweckmäßig und gemütlich, für 1 – 4 Personen sowie Häuser mit 5 Zimmern, den Seminarräumen und das Speisegebäude. Von hier trennt uns nur eine Düne vom Sandstrand, der uns bei entsprechendem Wetter der liebste Seminarraum ist!

### Taiji & Qigong...

sind sympathische, Ressourcen stärkende Methoden/Instrumente in der persönlichen Work-Live Balance sowie im Umgang mit sich und Anderen Eine kleine Taiji-Form sowie ausgewählte Qigong-Übungen – lernen, üben und genießen - inspirieren hier täglich unser Sein. Um diese Erfahrungen ggf. teilen zu können im beruflichen/ehrenamtlichen Kontext, wird das praktische Tun jedes Mal ergänzt durch Tipps für den Alltagstransfer und Einheiten zu Theorie, Methodik/Didaktik.

### Für Sie...

als bewegungsliebende Menschen mit Lust auf eine erholsame Mischung aus spannendem Angebot inklusive Seele-baumeln-lassen, ist das Angebot zugeschnitten. Ganz egal, ob Sie bereits Qigong oder Taiji üben oder es kennenlernen möchten!

### Lehrende:

**Ramona Heister:** Gesundheitswissenschaftlerin, Taijiquan und Qigong Ausbilderin (DDQT), Chinesische Medizin/Ernährungsberatung (Uni Witten-Herdecke).

**Angela Menzel:** Theaterpädagogin, Clown, Ausbilderin für Taijiquan + Lehrerin für Qigong (DDQT)

**Anreise** am So., 7. Mai, 15 Uhr/ oder am Fr., 22. Sept. 2017, 15 Uhr  
**Die erste gemeinsame Session mit einer Vorstellungsrunde und dem Einstieg zu Taiji und Qigong (3h) beginnt um 19 Uhr.**

### Unterkunft:

„Akademie am Meer“, Klappholttal, Sylt. Unterbringung jeweils im Doppelzimmer. Für Einzelzimmer (EZ) wird ein Zuschlag erhoben. Pro Person muss vor Ort Kurtaxe bezahlt werden. Nicht alle Zimmer verfügen über eigene Bäder. Die nahegelegenen, zu teilenden Bäder sind gut ausgestattet, sauber und angenehm.

### Kosten:

- ❖ Unterkunft: Doppelzimmer/Vollpension, 63€ /Tag p.P./ bzw. 70€ p.P./Tag im Sept. (+ Kurtaxe vor Ort). Abrechnung mit der Akademie am Meer.
- ❖ Einzelzimmer Zuschlag ggf.: 12,00 €/Nacht
- ❖ Bildungsprogramm: 430 €
- ❖ Bei Reiserücktritt weniger als 10 Tage vor Beginn der Maßnahme wird der gesamte Kostenbeitrag fällig.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
7.45 – 8.30	<b>Morgen-übungen</b>	<b>Morgen-übungen</b>	<b>Morgen-übungen</b>	<b>Morgen-übungen</b>	<b>Morgen-übungen</b>
	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10	Taiji (2h)	Qigong (2h)	Taiji (2h) In Theorie und Praxis	<b>Qigong (2h)</b>	<b>Taiji (1h)</b>
11					<b>Qigong (1h)</b>
12.15	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>
15	Qigong (1h)	Taiji (1h)	Strandspaziergang mit den <b>5 Elementen</b> (2,5h)		Abschluss & Abschied (1h)
16.30	„Zur Geschichte...“ (1h)			Tipps für den <b>Alltagstransfer</b> Methodik/Didaktik (1h)	
18.15	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	
	<b>Prinzipien</b> anhand von Klopfmassage + Meditation (1 1/4 h)	<b>Taiji (2h)</b>	<b>Klopf-akkupressur</b> (1,5h)	<b>Taiji (1h)</b>	
				<b>Reflexion</b> (1 1/4 h)	

## Stundenplan:

### Tai Chi Schule Göttingen

Schule und Ausbildungsinstitut für Chinesische Bewegungs-, Kampf- und Gesundheitskünste: [www.tai-chi-schule-goettingen.de](http://www.tai-chi-schule-goettingen.de). Anerkannt durch den Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.(DDQT). Ausbildungen für Taiji Quan und Qigong KursleiterInnen, Weiterbildung zur/m LehrerIN sowie Intensivseminare und Bildungsurlaube.

### Die Akademie am Meer, Klappholtal, Sylt

Die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein, bereits 1919 gegründet..

### Anreise nach Sylt/Klappholtal:

- ❖ **Mit dem Auto:** Autozug von Niebüll alle 30 Minuten bis 21.30 Uhr. Kampen Richtung List: von Kampen aus kommend, kurz nach der Vogelkoje, links in die Privatstraße nach Klappholtal abbiegen.
- ❖ **Mit dem Zug:** ab Frankfurt/Main: 9.58 Uhr/ab Gö: 12.17 Uhr an Westerland: 18.04 Uhr. Mit dem Bus (1) kann man direkt zum Klappholtal fahren. Eine gemeinsam genutzte Taxe ist allerdings pro Person günstiger als 1 Busfahrtschein.
- ❖ **Fliegen?** Ja, das geht von Frankfurt, Berlin, Hamburg...Preise + Verbindungen bitte individuell finden.
- ❖ **Mitfahren:** Wendet Euch gern an uns, wir versuchen eine Mitfahrgelegenheit zu vermitteln!

**Info: Tel. 0551 –5053010, [www.tai-chi-schule-goettingen.de](http://www.tai-chi-schule-goettingen.de)**

[angelamenzel@t-online.de](mailto:angelamenzel@t-online.de)

**Anmeldung bitte per Post an:**

Tai Chi Schule Göttingen, Am Leinekanal 4, 37073 Göttingen



# TAIJIQUAN

BEWEGUNG · KAMPF · GESUNDHEIT

[WWW.TAI-CHI-SCHULE-GOETTINGEN.DI](http://WWW.TAI-CHI-SCHULE-GOETTINGEN.DI)



## Taiji & Qigong am Meer

**7. – 12. Mai 2017**

und/oder

**22.- 28. September 2017**

**„SEIN!“**

Zur Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt.

**Akademie am Meer**  
Klappholtal, Sylt  
& Tai Chi Schule Göttingen