

Gesundheit **aktiv gestalten**

Taiji & Qigong Intensivwoche **Lernen mit Urlaubsgefühl** **Sylt 07. Bis 12. Mai und 22. Bis 28. Sept. 2017**

Akademie am Meer, Klapholttal, mit Angela Menzel & Ramona Heister

Zum Lernen – Üben – Vertiefen – Genießen:

Ein besonderer Lernort gibt den Rahmen für eine intensive Lern- und Übungswoche verbunden mit einem angenehmen Urlaubsgefühl.

Für Neueinsteiger eröffnet diese Woche einen Zugang zum Thema sowie eine Übersicht zu unterschiedlichen Schulrichtungen und Lehr- und Lernstilen. Der Lernaufbau im Verlauf der Woche erlaubt schrittweises Erlernen und Etablieren sowie einfach Genießen.

Geübte können Bekanntes im Rahmen einer Übungswoche leichter vertiefen. Neue Aspekte lassen sich durch die Kontinuität im Lernen entdecken und durch den Austausch mit zwei Seminarleiterinnen reflektieren.

Theorieimpulse ermöglichen das Lernen aus verschiedenen Perspektiven der Teilnehmenden zu reflektieren, mit passenden Übungen und Erklärungsbildern zu ergänzen und das Fachthema „Taiji & Qigong“ weiter einzuordnen.

Die Übungswoche ist als Bildungsurlaub konzeptioniert und die Anerkennung wieder beantragt. Menschen im sozialen, medizinisch/therapeutischen Arbeitsfeld sowie MultiplikatorenInnen aus Betriebs- und Vereinssport, Kampfkunst- und Qigongschulen können z.B. Bildungsurlaub beantragen.

Einzelne Plätze stehen aber auch zur individuellen, privaten Nutzung – auch mit Einzelbelegung von Kursinhalten zur Verfügung. Bitte fragen Sie direkt bei der Seminarleitung nach.

Ablauf:

Wir treffen uns am Abend des ersten Seminartages in dem für uns reservierten Übungsraum direkt in der Erwachsenenbildungsstätte Klaphoftal, mitten in den Dünen.

Gemeinsam planen wir den genaueren Verlauf der Woche, so dass der Inhalt des Stundenplans respektiert sowie Vorkenntnisse, Erwartungen und Wünsche größtmögliche Berücksichtigung finden. Dabei integrieren wir das Lernen und Üben in das besondere Umfeld mit Übungssequenzen im Freien sowie Lernphasen im Übungsraum und begleitenden Theorieimpulsen und Freiraum für Eigenes. Seminarende ist mit einem gemeinsamen Mittagessen am letzten Seminartag.

Gesundheit **aktiv gestalten**

Inhalte:

Das Erlernen einer kurzen Taiji-Form ist so angelegt, dass sie je nach Vorkenntnissen für das eigenen Weiterüben oder Anleiten in Gruppen gut geeignet ist. Die ausgewählten Übungen aus den 18 Bewegungen TaijiQigong oder dem Kranich-Qigong der Laoshan Schule ergänzen das Lern- und Bewegungsspektrum um spezielle Details, den Theorieimpuls um unterstützende Übungsaspekte und die Lehr-Lernperspektive durch Vielfalt.

Themenimpulse, Fragen und Freiräume zum selbst Üben, Meditieren, Spazieren, sich Austauschen gestalten das Lernen lebendig und individuell.

Taiji & Qigong sind verwurzelt in der Naturphilosophie, entsprechend ist das Üben im Kontakt mit Wind, Sonne, Meer, Weite und natürlicher Umgebung ein ganz besonderes Erlebnis des Übens und Lernens. Wir empfehlen entsprechende Kleidung für drinnen und draußen.

Der besondere Ort:

Der Lernort liegt eingebettet in die Dünenlandschaft, am Naturschutzgebiet zwischen Nordseewellen und Wattenmeer sehr ruhig. Wir erreichen den naheliegenden breiten Sandstrand direkt vom Gelände aus in wenigen Minuten. Die Umgebung lädt ein zu Strandspaziergängen, Dünenperspektiven, Faszination Wattenmeer entdecken oder einem Ausflug zum nahegelegenen Hafen in List.

Die gesamte Insel ist mit Busverkehr gut erschlossen, so dass freie Zeiten auch zum Erkunden und Genießen einladen. Die Insel ist mit der Fähre über DK oder Bahn/ Autozug über D erreichbar.

Statt Hotelatmosphäre erwarten uns kleine Häuschen in den Dünen. Die Unterkünfte sind zweckmäßig und teilweise mit neuwertigen Duschbädern mit WC ausgestattet. Einzelzimmer sind mit Aufschlag buchbar.

Wir sind mit Frühstück, Mittagessen und Abendbrot vollständig verpflegt. Auf besondere Wünsche wird gerne eingegangen, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Veranstalterin: Tai Chi Schule Göttingen, Am Leinekanal4, 37073 Göttingen

Seminarleitung:

Angela Menzel & Ramona Heister

Wir freuen uns auf Sie / Euch und beantworten gerne noch offene Fragen:

Angela Menzel: Tel. 05503 3340 Mail: angelamenzel@t-online.de

Ramona Heister: Tel. 06123 702391 Mail: Ramona.Heister@aktivgestalten.de

Lernen mit

Meer - Strand - Weite - Wind - Wolken - Sonne - Natur - Ruhe
Urlaubsgefühl