

# „SEIN - Taiji & Qigong am Meer“ vom 31. August – 7. September 2024

Anerkannt als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Rheinland-Pfalz für Menschen im therapeutischen, pädagogischen und sozialen Arbeitsfeld sowie Multiplikator\*innen

**JUBILÄUMSSEMINAR - 10 JAHRE = 2+ Klappholtal!!!**

## Konzentration, Aufmerksamkeit und Flow

Taiji & Qigong, zwei traditionelle Schätze der chinesischen Kultur, bieten Vielfalt. Für sich und andere. Sie lernen beide kennen und erarbeiten sich einen ersten Pool an Übungen, Erfahrungen und Kenntnissen. Und das in einer intensiven, entspannten und freundlichen Atmosphäre! 😊

„Sein“ gehört zu den beeindruckendsten menschlichen Erfahrungen. Das stellen wir immer in den Mittelpunkt, verbinden und integrieren.

## Bildungsurlaub, Weiterbildung, Berufsabschluss oder „einfach so“:

Egal warum Sie kommen und wo Sie „hinwollen“: Das Trio von Lernen, Üben und Verstehen ist immer und für alle wirksam. Taiji und Qigong werden mit jeder Faser Mensch gelernt, geübt und verstanden. Nicht nur mit dem Kopf. Dennoch öffnet unser Unterricht, von Anfang an, Informationen zu Methodik und Didaktik. Insbesondere für den Transfer in den persönlichen Alltag, zur Arbeit sowie ins Ehrenamt.

## Taiji & Qigong als Beruf

Die Künste wollen gelernt sein, bevor sie anderen weitergegeben werden können. Wirklich gut ausgebildete Lehr-/Trainingskräfte im Sport-, Fitness-, Wellness-Business sind rar. Dies Seminar umfasst Inhalte, die zum Fundament und Grundwissen von Lehrkräften gehören. Es liefert das Handwerkszeug und Kenntnisse, um Fertigkeiten zu entwickeln. Teilnehmer\*innen mit dem Ziel eines beruflichen Abschlusses/Einsatzes begleiten wir gerne aktiv. Auch bis zu einem staatlich anerkannten Berufsabschluss im Bereich Sport/Fitness/Gesundheit/Therapie. Sprechen Sie uns an!

### Lehrende:

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

**Angela Menzel:** Theaterpädagogin, Clown, Sportfachfrau, Ausbilderin für Taijiquan + Lehrerin für Qigong

**Anreise** am Samstag, **31. August 2024**, ab 15 Uhr. Gemeinsames Abendessen, um 18 Uhr, im Haus Uthland. **Sonntag: frei!** **Abreise:** Samstag.

### Unterkunft:

„Akademie am Meer“, Klappholtal, Sylt. Unterbringung in Doppel- oder Einzelzimmer (EZ). Pro Person/Tag wird Kurtaxe erhoben. Nicht alle Zimmer verfügen über eigene Bäder. Die nahegelegenen, zu teilenden Bäder sind gut ausgestattet, sauber und angenehm.

### Kosten:

- ❖ **Unterkunft: Doppelzimmer/Vollpension, 82 €/Tag p.P.= 574 €** (+ Kurtaxe). **Bei Reiserücktritt und Stornogeühren:** Ab 6 Wochen vor Anreise: 50 %. Ab 14 Tage vor Anreise: 75 %. Bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise: 100 %. Abwesenheit während des gebuchten Aufenthaltes: keine Erstattung.
- ❖ **Einzelzimmer Zuschlag ggf.: 20,00 €/Nacht**
- ❖ **Bildungsprogramm: 430 €** (Bei Reiserücktritt weniger als 21 Tage vor Anreise werden 75% des gesamten Kostenbeitrags fällig)

### Stundenplan:

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b>Qigong</b> 8 – 9	<b>Taiji</b> 8 – 9	<b>Qigong</b> 8 – 8.30	<b>Taiji</b> 8 – 9	<b>Qigong</b> 8 – 9
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
<b>Begrüßung &amp; Kennenlernen</b> 10 – 11	<b>Qigong</b> 10 – 11.30	<b>Taiji Praxis</b> 10 – 11	<b>Qigong</b> 10 – 11	<b>Taiji</b> 10 – 11
<b>Taiji</b> 11 – 12.30	<b>„Wu Xing“</b> das Konzept der 5 Wandlungsphasen 11.30 – 12.30	<b>Taiji</b> Theorie 11 – 12	<b>Qigong</b> Theorie 11 – 12	<b>Qigong</b> 11.15 – 12.15
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
Selbststudium <b>Taiji &amp; Qigong</b> <b>Lektüre</b> zur <b>Geschichte</b> 14.30 – 15.30	Selbststudium <b>Fünf Elemente</b> 14.30 – 15.30	Selbststudium <b>Taiji &amp; Qigong</b> <b>Lektüre</b> <b>Zu Prinzipien</b> 14.30 – 15.30	Selbststudium <b>Taiji/Qigong</b> <b>Lektüre</b> <b>Hintergrund</b> 14.30 – 15.30	<b>Reflexion &amp; Abschied</b> 13.30 – 14.30
<b>Qigong</b> 17 – 18	<b>Taiji</b> 17 – 18	<b>Strand-Spaziergang</b> <b>Taiji &amp; Qigong</b> 16 – 18	<b>Taiji &amp; Qigong</b> Tipps für den <b>Alltags-transfer/mit anderen üben</b> Methodik/Didaktik 16 – 18	
Mahlzeit	Mahlzeit	Mahlzeit	Mahlzeit	
<b>Taiji Üben</b> 20 – 21	<b>Taiji</b> 20 – 21 h (1 h)	<b>Meditation</b> 20 – 21 (1 h)	<b>Taiji Üben</b> 20 – 20.30 (0,5 h)	
6,5	6,5	6,5	6,5	