

Tai Chi und Qi Gong im Berufsalltag auf Mallorca

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Bildungsurlaub

Tai Chi Chuan und Qi Gong sind ein uraltes chinesisches Bewegungs- und Haltungstraining. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Menschen in Einheit mit der Natur gestärkt werden. Bei gleichzeitiger innerer Gelassenheit und Ruhe entwickelt sich eine größere Offenheit und Lebendigkeit, so dass sich auch unser Alltag umwandeln und erneuern kann.

Seminarinhalt

Die Teilnehmer/innen vertiefen westliche und östliche Entspannungsübungen und erhalten einen Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Daraus können die Teilnehmer mehr innere Ruhe, größere Kreativität sowie Vitalität und Lebensfreude entwickeln.

Seminarinhalte sind:

- Qi Gong (tägliche Übungen): Qi Gong sind chinesische Heilgymnastikübungen: Energetisierung von Kreislauf, Atem und Organen sowie Verbesserung der Haltung. Ein Qi Gong-Übungsprogramm kann komplett erlernt werden (Sie bekommen Unterlagen als Erinnerungshilfe)
- Tai Chi Chuan (tägliche Übungen): Sie erlernen wichtige Grundtechniken und Bewegungseinheiten, so dass ein fließender Bewegungsablauf möglich ist.
- Ein kleiner Teil der Form des Yang-Stils
- Biodynamische Entspannung: Energetische Muskelentspannung, Lockerung der Wirbelsäule und Gelenke, allgemeiner Stressabbau und ganzheitliche Harmonisierung von Körper und Geist.
- Anleitung zu einer Optimierung der Ernährung (nach Bedarf Erweiterung wie links beschrieben).
- Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin.
- Kultureller Hintergrund und Geschichte des Tai Chi und Qi Gong.
- Anwendung des Tai Chi und Qi Gong in Beruf und Alltag.

Der Unterricht und die Übungen werden flexibel nach den Orts- und der Witterungsbedingungen eingeteilt.

Vorkenntnisse

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Seminar Nr.:	833211
Termin:	24.09.11 (18.00 Uhr) – 01.10.11 (10.00 Uhr)
Seminarkosten:	615,- € (incl. Ü/HP) EZ-Zuschlag: 16,- € pro Nacht
Seminarleitung:	Udo Junghans Udo Junghans (Jhrg. 1957) ist Heilpraktiker für Psychotherapie. Er hat 1984 mit Tai Chi und Qi Gong begonnen und unterrichtet seit 1991 mit diesen Techniken in eigenen Gruppen und Ferienseminaren. Er ist zusätzlich in Integrativer Atemtherapie und biodynamischer Körperarbeit ausgebildet und arbeitet als Körper- und Psychotherapeut.
Mindest-TeilnehmerInnenzahl:	10
Maximale TeilnehmerInnenzahl:	16
Leistungen:	Durchführung des Seminar, Übernachtung, Halbpension, Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten sind die Anreise. <small>Kleingruppenzuschlag: bei 7 Teiln. 5 %, 8 Teiln. 4 % und 9 Teiln. 3 % des Seminarpreises (fakultativ).</small>

Der Seminarort

Das Haus "Casa Poesia" liegt an der Ostküste Mallorcas in dem kleinen Örtchen Cala Llombards. Hier ist Massentourismus noch ein Fremdwort. Die traumhafte Bucht Cala Llombards liegt nur einen kleinen Spaziergang entfernt. Das Seminarhaus ist mit viel Liebe zum Detail gestaltet, verfügt über 15 Zimmer, alle mit Balkon/Terrasse, Duschwanne, individuell und nach Farben eingerichtet, zwei Apartments, eine Dachterrasse mit einem phantastischem Ausblick. Im eigenen Restaurant werden mediterrane Speisen liebevoll zubereitet. Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen; ebenso in ca. 20-30 Minuten die vielleicht schönste Bucht Mallorcas. Die Tai Chi- und Qi Gong-Übungen sollen auch in der freien Natur stattfinden, um die Verbindung von Mensch und Naturkräften tiefer zu erfahren.

Die **besondere Lage der Seminarunterkunft in naher Entfernung zu Strand und Meer** ist besonders dazu geeignet, uns in den weichen und fließenden Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong mehr und mehr tragen zu lassen.

Bildungsurlaub

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Die Gruppe ist im Seminarhaus Casa Poesia (<http://www.casa-poesia.com>) in Cala Llombards, Cala Llombards liegt an der Ostküste Mallorcas ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca. Alle Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC. Sie erhalten vor Ort ein reichhaltiges Frühstückbuffet und Abendessen (mediterrane Kost).

Anreise: Mallorca ist von allen Flughäfen per Flugzeug gut zu erreichen. Ab Flughafen gibt es eine Busverbindung nach Santanyi (ca. 30 km), von dort können Sie ein Taxi nehmen (ca. 5,00 €). Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llombards kostet ca. 55,00 €-65,00€. Wenn Sie mit einem eigenen Mietwagen kommen, so gilt folgende Anreisebeschreibung: In Santanyi Richtung Cala Llombards, in Cala Llombards dem Schild Platja folgen, auf dieser Strasse fährt man direkt auf das Casa zu.

Adresse des Hauses: Casa Poesia, Avenida Cala Llombards 51, 07690 Cala Llombards, Mallorca, Spain, info@casa-poesia.com, Tel/Fax: +34 971 64 21 25.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Reise-Utensilien, Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Zum Kursinhalt können Sie Informationen beim Dozenten direkt (0221/742035) einholen.



Das Seminar ist in **Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Anerkennungen in den Ländern **Berlin, Brandenburg, Bremen, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz** liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wenn Sie in **Hessen** arbeiten, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. **Beamte** können Sonderurlaub beantragen. Dafür ist ggf. eine Anerkennung des Seminars durch das LIW bei den zuständigen Stellen notwendig.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein.

Das LIW ist eine gemäß § 9 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne des **§ 1.3 AWbG der beruflichen Weiterbildung**.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an unseren Mitarbeiter Herrn Andreas Lackmann. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

