

Kranich Qigong im Kunzehof

vom 13. - 17. November 2024



Leitung: Ruth Arens (Qigong- und Kampfkunstlehrerin)

Der Kunzehof ist ein Seminarhaus in der Nähe von Varel und nicht weit entfernt von der Nordsee. Mit liebevoller Verpflegung, toller Unterbringung und inmitten von Natur bietet dieses Seminarhaus die besten Voraussetzungen um zur Ruhe zu kommen und aufzutanken. **In dieser wunderschönen Umgebung** werden wir uns mehrmals täglich dem Qigong widmen, Atmen und Bewegen zwischen Himmel und Erde. Kleine Meditationen und philosophische Inputs runden das Programm ab.



Kranich Qigong: Die Ursprünge dieser Qigongform reichen zurück bis ins 3. Jh. in China, als der Arzt Hua Tuo die sogenannten Tierübungen entwickelte. In den 1960iger Jahren entwickelten daraus der Qigongmeister Zhao Jingxiang und der Arzt Pang Heming das heutige Kranich-Qigong, das in China auch unter dem Namen „Intelligenz-Qigong“ bekannt ist. Angelehnt an die weichen und schwingenden Bewegungen des Kranichs beeindruckt das Kranich-Qigong durch seine spiralförmigen, drehenden und elastischen Bewegungen. Vorkenntnisse im Qigong sind empfehlenswert. Neben allgemeiner Gesundheitspflege ist dieses Qigong besonders empfehlenswert bei Depression, Streß und schwerem Gemüt.

Beginn: Mittwoch, 13. November 15 Uhr

Ende: Sonntag, 17. November nach dem Mittagessen

Kosten/Seminargebühr:

TN-Gebühr: 275,- Euro

&

Unterbringung und Vollverpflegung¹:

Im Doppelzimmer: pro Person 440,- Euro

Im Einzelzimmer: pro Person 540,- Euro

Der Kurs wird von den Krankenkassen nach § 20 als bezuschussungsfähig anerkannt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Ruth Arens, Tel. 040-4327 4311 - Mail: info@gelassendurchdentag.de

¹ Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Abendessen