

QI GONG ZUM AUFTANKEN UND ENTSPANNEN

KURSNUMMER: OUC 11
KURSZEIT: ca. 4-5 Std./Tag
PREIS: € 950



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Monika Zopf:

Qi Gong Kursleiterin und Gesundheitsberaterin, ausgebildete Reiseverkehrskauffrau Jahrgang 1963 – geboren in München
Seit 2008 - Qi Gong Kursleiterin – Ausbildung beim ASS-Institut, München
Unterricht seit 15 Jahren bei der VHS München und Germering, in versch. Kliniken und Gesundheits-Praxen.

Da ich selbst über 30 Jahre ein sehr herausforderndes Arbeitsfeld in der Touristik hatte, bin ich zum Qi Gong gekommen, welches mir immer wieder durch schwierige Zeiten geholfen hat und mich gestärkt. Somit gebe ich mit voller Freude und Überzeugung diese wunderschöne Entspannungsmethode an Alle, die sie erlernen wollen weiter.
Ich leite das authentische, daoistische Qi Gong an – darunter die 18-fache Übungsreihe, Duft Qi Gong, Qi Gong im Gehen sowie Anleitungen zur Selbstmassage und Meditationen.

Margot Knapp:

Mein Name ist Margot Knapp, ich bin 55 Jahre alt. Nach Jahren intensiven Übens von Tai Chi (Ausbildung in München bei Petra und Toyo Kobayashi) schloss ich bei Zen-Priester Dokuho J. Meindl, Mitgründer der "Deutschen Gesellschaft für Gesundheits-Qigong" 2018 die Ausbildung zur

14.06.2025 - 21.06.2025

Auch in diesem Jahr möchten wir an diesem schönen Ort wieder umfassendes Wohlfühl erleben. Eine Woche voll körperlichen Wohlbefindens und seelischer Ausgeglichenheit liegt vor uns!

Qi Gong ist eine Quelle von Ausgeglichenheit, Vitalität und innerer Freude! Eine schöne und dabei einfach zu erlernende Methode, Einfluss darauf zu nehmen, wie wir uns physisch und psychisch fühlen.

Im wunderschönen Thalassa-Meditationsraum (mit Meerblick 😊) beginnen wir unseren Tag mit den Körper lockernden und den Geist belebenden Übungen. Geschmeidig und glücklich, auf jeden Fall aber erfrischt geht's anschließend zu Frühstück und Ratschen auf die obere Terrasse. Am späteren Vormittag dann praktizieren wir eine 1,5-stündige Qigong-Einheit: Wir üben im Sinne fernöstlicher Philosophie ohne Druck und ohne Anstrengung. Stattdessen kultivieren wir Geistesruhe, Freude und Präsenz.

Qigong bietet einen großen Schatz an Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen, für Menschen mit und ohne Erfahrung. Wir steigern unsere Beweglichkeit, schulen unsere Körperwahrnehmung und lernen, unsere inneren Kräfte zu harmonisieren und zu stärken.

Wir üben, das Qi wahrzunehmen, zu bündeln und durch den Körper zu leiten. Selbstverständlich können die Übungen individuell an jeweils individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung zum Ausruhen, zum Baden oder für Ausflüge an den Strand, ins nächste oder übernächste Dorf oder in Richtung Berge.

Vor dem Abendessen treffen wir uns erneut – zum Beispiel im Olivenhain – und üben „Die 18fache“, eine bewährte und beliebte Qigong-Form. Wer möchte, kommt nach dem vielfältigen, immer hervorragenden

Qi Gong Kursleiterin ab (traditionelles und „Gesundheits-“ Qi Gong). Seitdem unterrichte ich regelmäßig in verschiedenen Kursen und Workshops.

Die ganzheitliche Sichtweise von Gesundheit und das den fernöstlichen Philosophien zugrundeliegende Menschen- und Weltbild, die offene und liebevolle Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber, begeistern mich. Und die besondere Qualität von Bewegungen und Wahrnehmen in der Praxis des Übens wurde auch für mich persönlich zu einem erfüllenden und gesundheitsfördernden Weg, meinen Alltag, mein Leben zu begleiten. Inzwischen habe ich bei der „SMS: Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin“ auch die Ausbildung zur chinesischen Massagetherapeutin (Tuina) absolviert.

Regelmäßig besuche ich Fortbildungen zum Thema Qi Gong, Tuina und Traditionelle Chinesische Medizin. Ich bin glücklich, meine Liebe für das Üben an andere weitergeben zu können.

Abendessen und vielleicht einem Glas Wein (😊) zu den Abendübungen, um Körper und Geist zur Ruhe zu führen und in wohlthuender Verbundenheit den Tag ausklingen zu lassen.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
Gegen Aufpreis:
 - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
 - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30 - 40 € pro Person & Woche
 - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
 - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu