

QIGONG, TANZ UND MEHR...

EINE REISE DURCH DIE ELEMENTE

KURSNUMMER: **OUC 13**
KURSZEIT: **ca. 4-4,5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1090**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Rotraud Wanner:

Dipl. Qigonglehrerin der Deutschen Qigonggesellschaft e. V., zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention, Fitness-, Ernährungs- und Beckenbodentrainerin, Lomi-Lomi-Practitioner, hauptberuflich tätig als Qigonglehrerin, jahrzehntelange Unterrichtserfahrung, kontinuierliche Weiterbildungen

28.06. – 05.07.2025

Wir machen uns in dieser Woche mit dem „Schatz des Qigong“ auf den Weg zu Entschleunigung, Entspannung, und harmonischer Balance. In Verbindung mit der Weisheit der taoistischen Fünf Elemente und allen Sinnen in herrlicher Natur und in unserem freundlichen Seminarraum aktivieren wir revitalisierende, verjüngende Energien. Eine Auszeit, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele stärkt erwartet dich.

Du stehst eine Woche lang im Mittelpunkt, kannst Abstand zu deinem Alltag gewinnen und bist gleichzeitig Teil einer wohlwollenden Gemeinschaft. Der Rahmen des Seminar- und Meditationszentrums Ouranosclub mit seinem leckeren vegetarischen Essen unterstützen dich dabei. Highlights sind auch kleine Ausflüge in die Natur mit Qigong-Üben, Meditationen und Ritualen an Kraftplätzen.

Achtsamkeitsübungen, kleine Qi-(Selbst-) Massagen, das Singen von Mantras und Herzensliedern und gemeinsames Tanzen, Kreistanzen und Feiern runden unser Programm ab. Du hast Zeit, dich im glasklaren Wasser zu erfrischen, in den Hängematten des Olivenhains zu Chillen und weiteren Inselzauber zu genießen.

Es ist auch möglich, im Anschluss an das Seminar eine Verlängerungswoche zu buchen.

Die Kurszeit beträgt ca. 4 bis 4,5 Stunden/Tag. Sowohl Qigong-AnfängerInnen wie auch Qigong-Erfahrene werden in ihrem persönlichen Übungsprozess unterstützt.

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