

Tai Ji Urlaub im Waldviertel

mit Anna und Thomas vom 2.9. – 8.9.2019



42 YANG STIL TAI JI QUAN

ist eine wunderschöne Tai Ji Form mit den typischen gleichmäßigen, weiten, eleganten und fließenden Bewegungen des Yang Stils (halbtags).

www.anna-muck.at

32 YANG STIL SCHWERT TAI JI

ist eine "Waffenform" bei der die gesunden, gleichmäßigen und eleganten Bewegungen des Yang Stil Tai Ji mit einem Schwert geübt werden (halbtags).

Tai Ji Grundlagen und Theorie (abends)

www.taichi-schule.at



ERHOLUNG in der wunderschönen Umgebung von Langschlag am Schöneckerhof mit Wiesen, Wald, Terrassen, und einem Teich in Gehweite

www.schoeneckerhof.at



Jeder Kurs ist einzeln buchbar. Vorkenntnisse sind von Vorteil aber nicht erforderlich.

Du entscheidest selbst, wie viel Tai Ji Du im Urlaub üben möchtest.

Tai Ji ist eine wunderbare Übung, um Geist, Körper und Seele in Harmonie zu vereinen. Die Übungen sind wie eine Brücke, die Geist und Körper also Theorie und Praxis, verbindet. Abstrakte Konzepte können durch die körperliche Erfahrung auf eine ganzheitliche Art verstanden werden.

Durch die Achtsamkeit, die wir auf unseren Körper also auf uns selbst richten, entsteht innere Ruhe und Erholung. Im Ying Yang Symbol ist die Harmonie und wechselseitige Abhängigkeit der Polaritäten Aktion und Entspannung, Tag und Nacht, links und rechts) dargestellt.

Die jeweiligen Tai Ji Kurse werden abwechselnd am Vormittag bzw. am Nachmittag jeweils drei Stunden abgehalten. Zusätzlich findet am Abend das Tai Ji Grundlagen Seminar je eine Stunde statt.

Alle Kurse können getrennt gebucht werden, sodass alle für sich entscheiden können, wie viel Tai Ji sie machen wollen und wie viel Zeit für Anderes.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit alleine oder miteinander zu üben, zu meditieren, spazieren zu gehen, zu entspannen, Gehmeditation zu üben, zu schwimmen, Qi Gong zu üben, zu lesen.....

Für all diese Tätigkeiten gibt es wunderbar geeignete Plätze und Orte im Haus und in der näheren Umgebung.

Zusatzangebote nach Vereinbarung.

Die Kurswoche / unsere Leistungen:

Anna:

Yang Stil Tai Ji 42 (17 Std.) € 170,00

Thomas:

Yang Stil Schwert 32 (15 Std.) € 150,00

Tai Ji Grundlagen und Theorie mit Übungen (5 Std.) € 50,00

Unterkunft und Verpflegung:

Der Schoeneckerhof liegt im Waldviertler Hochland nahe Langschlag, umgeben von sanften Hügeln, Wäldern, Wiesen und einem Teich.

Ausstattung: Das Haus ist als Seminarhaus gebaut. Alle Gästezimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet. Es steht uns ein großer Aufenthaltsraum mit Kamin, eine gut ausgestattete Gästeküche, ein Seminarraum (- Meditationskissen und Matten) sowie, Terrassen und Wiesen im Außenbereich zur Verfügung. Im Aufenthaltsbereich gibt es eine Tee – und Kaffeebar, die ganztags genutzt werden kann, sowie verschiedene Getränke. Die Getränkekonsumation ist nicht in der Teilnehmerpauschale inbegriffen und wird mit der Bezahlung vor Ort abgerechnet.

Verpflegung: die Teilnehmerpauschale beinhaltet ein reichhaltiges und vielfältiges Frühstücksbuffet sowie einen Obstkorb ganztags. In den nächsten Ortschaften gibt es verschiedene Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten. Zusätzlich können wir die Gästeküche nutzen und eventuell auch gemeinsam kochen und im Aufenthaltsraum gemeinsam essen.

Kosten: Teilnehmerpauschale pro Person im Doppelzimmer € 295,-, im Einzelzimmer € 355,-.

Besondere Bedürfnisse bitte bei der Anmeldung bekannt geben

Anreise: mit Auto, Bus oder Bahn, Anfahrtsbeschreibung auf der Homepage

www.schoeneckerhof.at, oder wird auf Anfrage zugeschickt.

Die Zimmer stehen am 2.9. ab 15:00 Uhr zur Verfügung, unser erster Programmpunkt beginnt um 19:00 Uhr, Abreise am 8.9. mittags.

Allgemeine Informationen:

- Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 18 begrenzt
- Anmeldeschluss ist der 7. Juli 2019
- Dein Platz ist mit erfolgter schriftlicher Anmeldung und Einlangen des Seminarbeitrages bis spätestens 7. Juli 2019 gesichert. Die Plätze und Zimmer werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Bitte bei der Anmeldung angeben ob Einzel- oder Doppelzimmer gewünscht wird.
Die Bezahlung der Unterkunft erfolgt vor Ort (Barzahlung).
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung
- Mindestteilnahmezahl 8 Personen. Bei zu geringer Anzahl behalten wir uns die Absage der Woche vor.