

Tai Chi Qi Gong - Achtsamkeit & Urlaub auf Sardinien

Sonntag 30. April bis Freitag 5. Mai 2023



Tai Chi Quan, Qi Gong & Achtsamkeit:

"Tai Chi Quan" Eine sanfte Kampfkunst die sich phantastisch positiv auf das Wohlbefinden von Körper, Energie und Geist auswirkt. In dieser Woche haben sie Gelegenheit eine Tai Chi Form kennenzulernen und zu üben.

"Qi Gong" sind chinesische Gesundheitsübungen die Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen. Diese wohltuenden Bewegungen, in solch wunderbarer Umgebung, zu üben steigert ihre Wirkung um ein Vielfaches.

"Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Glück!" sagt der Zen Meister Thich Nhat Hanh. Die Natur bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit Achtsamkeit ("Mindfulness") zu üben, so dass diese irgendwann zur Gewohnheit wird. Verschiedene interessante Übungen machen erfahrbar, um was es bei Achtsamkeit geht und wie Du diese im Alltag weiter trainieren kannst.

In der einzigartigen "**6 Übungen Tai Chi Qi Gong**" Form werden wir das alles verbinden!

Ing. Hans Thomas Hudecsek seit 30 Jahre Erfahrung mit Tai Chi Quan, Qi Gong, Meditation und Achtsamkeit unterrichtet Tai Chi Quan, Qi Gong und Achtsamkeit seit vielen Jahren in Wien, Schwechat, Baden und auch auf Sardinien, Mallorca und Formentera.

Die Kurswoche Leistungen:

- 6 "TaiChi Qi Gong" Einheiten (je ca. 2h)
- 6 Qi Gong Einheiten in der Früh (je ca. 45 Min.)
- 6 Achtsamkeits Einheiten oder Duft Qi Gong (je ca. 30 Min.)

Die übrige Zeit ist zur freien Verfügung für Spaziergänge am Strand, Lesen, oder gemeinsame Aktivitäten, die sich spontan ergeben können.

Seminargebühr € 295,00

Unterkunft und Verpflegung:

Costa Rei liegt im Südosten der italienischen Insel Sardinien. Die kleine Appartementanlage „Residence le Ginestre“ liegt nur 50 Schritte vom Sandstrand entfernt. Diese Küste ist vom Massentourismus noch weitgehend unberührt, es gibt keine Bettenhochburgen, lediglich kleine Resorts und Campinganlagen.

www.costarei-ginestre.it

Kosten: €25,00 pro Person und Tag im DZ. Auf Anfrage ist die Einzelbelegung gegen einen Aufpreis von € 25,00 pro Tag möglich. (Preisanpassung durch die Vermieterin ist noch möglich)

Ausstattung: Appartement mit Küche, Schlafzimmer und Bad/WC, Klimaanlage bzw. Heizung.

Die Bezahlung erfolgt direkt in der Appartementanlage. Bei der Buchung bin ich gerne behilflich.

Selbstverpflegung: Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants sind in Gehweite. Die Mahlzeiten können auch gemeinsam im Seminarraum eingenommen werden.

Anreise: Die Hauptstadt Cagliari ist mit dem Flugzeug zu erreichen. Costa Rei liegt etwa eine Autostunde vom Flughafen entfernt.

Beim Transfer mit dem Taxibus (je nach Gruppengröße zwischen 25 und 65 € pro Richtung und Person) bin ich gerne behilflich. Allen, die unabhängig sein und Ausflüge machen wollen, empfehle ich, ein Auto zu mieten.

Allgemeine Information:

- Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist auf 12 begrenzt.
- Dein Platz ist mit erfolgter schriftlicher Anmeldung und dem rechtzeitigen Einlangen einer Anzahlung gesichert. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Einlangens der Anmeldung vergeben.
- Sobald die Apartments ausgebucht sind, erfolgt die Unterkunft "eine Reihe weiter hinten"
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung
- Für die Teilnahme braucht es keine Vorkenntnisse
- Bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung.
- Flugbuchung nach eigenem Ermessen

Anmeldung:

Ing. Hans Thomas Hudecsek, Mobil: +43 677 624 125 00, info@taichi-schule.at,
www.taichi-schule.at



Tai Chi & Qi Gong

Du kannst das!

www.taichi-schule.at