



# Qigong – Seminar auf Amrum

## 14.04. – 20.04. 2024

Seminar, Unterkunft und Halbpension in Haus Eckart, Mittelstr. 20, 25946 Wittdün; [www.haus-eckart.de](http://www.haus-eckart.de)

Seminarleitung Katrin Arnold; Email: [info@katrinarnold.de](mailto:info@katrinarnold.de); [www.katrinarnold.de](http://www.katrinarnold.de)

Das Qigong Seminar führt in die Übungsreihe „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji- Qigong“ aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui ein, ergänzt durch Stille- und Achtsamkeitsübungen. Mit vertiefenden Aspekten ist es sowohl für Anfänger\_innen als auch für Übungserfahrene geeignet. Es beginnt am Sonntag, 14.04. um 18:00 Uhr, anschließend Abendessen und endet am Samstag, 20.04. mit dem Frühstück. Mit Übungszeiten jeden Vormittag und 3 Abendeinheiten umfasst das Seminar 22 Zeitstunden- vielleicht erlaubt es das Wetter, ausgiebig am Strand zu üben.

Qigong übt den Wechsel von Bewegung und Ruhe, von Sammlung und Weite. Es verbindet die Einfachheit natürlicher Bewegungen und Haltungen mit Inspirationen aus der Natur: Die Insel Amrum bietet mit seiner wunderbaren Landschaft dazu ein wechselhaftes Spiel von Wolken & Wellen, kilometerweiten Strand, weite Dünen.

Die Verpflegung in Haus Eckart ist biologisch / vegetarisch und umfasst ein Frühstücksbrunch und ein warmes Abendessen. Für die Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer befinden sich Duschen und Toiletten auf dem Flur (1 Zimmer mit eigenem Bad). Haus Eckart ist nun ein alkohol- und rauchfreies Seminarhaus. Zigaretten können auf dem Dünengrundstück geraucht werden.

- **Die Seminargebühr von 280.-€ bitte auf mein Konto überweisen:**  
Katrin Arnold, IBAN: DE87 5003 1000 1505 9240 09 - Triodos Bank, BIC: TRODDEF1
- Die Anmeldung zum Seminar schließt die verbindliche Anmeldung zu Übernachtung und Halbpension in der Pension Haus Eckart ein. Zur Information: Die Kosten für Ü und HP sind zusammengefasst und nach Kategorie der Zimmer gestaffelt: Ü+ HP im DZ ab 65.-€, im EZ ab 70.-€ pro Person / Nacht. Wünsche, Verfügbarkeit und Buchung bitte direkt mit Haus Eckart klären.
- Alle Angaben zu Haus Eckart ohne Gewähr, zuzüglich Kurtaxe.

Mit der **Anmeldung ist die Überweisung von 100.-€ Anzahlung** für die Seminargebühr auf mein oben genanntes Konto verbunden. Bei einer Absage wird mind. dieser Betrag als Stornogebühr fällig. Weitere Stornierungsbedingungen: Bei einer Absage ab 30 Tage bis 15 Tage vor Seminarbeginn sind 50% der Seminargebühr zu zahlen; ab 14 Tage vor Seminarbeginn ist die gesamte Seminargebühr zu zahlen – dies für den Fall dass keine Ersatzperson gestellt wird. Die Stornobedingungen bezüglich Unterkunft und Halbpension bitte in Haus Eckart erfragen.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Die jeweils aktuellen Hygiene-Vorschriften werden mit der Anmeldung anerkannt.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Qigong-Seminar auf Amrum, 14.04. – 20.04.2024 an:

Name: .....

Anschrift:.....

Telefon & Email:.....

Unterschrift: .....