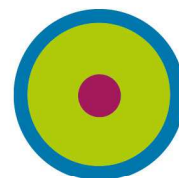


Qigong – Seminar auf Heft mit Katrin Arnold: 15. – 21. Juli 2017



Katrin Arnold
Qigong | Beratung | Seminare

Seminar, Unterkunft und Vollpension auf Heft, 83083 Riedering - Heft

Diese Urlaubswoche mit ca. 29 Zeitstunden Qigong ist sowohl als Einstieg in das Qigong als auch für erfahrene Übende geeignet.

Wir beschäftigen uns mit Formen aus dem „Spiel der fünf Tiere“ des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui: Bär und Kranich, Tiger, Hirsch und Affe aktivieren eine spielerische Leichtigkeit in der Bewegung und laden jeweils spezifische Kraft- und Ruhequalitäten ein. Ergänzt werden sie durch Stille-Übungen sowie 2 Formen der „8 Brokat-Übungen“ - Klarheit und Struktur kennzeichnen diese ebenfalls traditionsreiche Übungsreihe, die Betonung der Achse Himmel-Erde fördert Stabilität und Zentrierung. **Das Seminar beginnt am Samstag, 15.7. um 19:30**, nach dem Abendessen. Es endet am Freitag, 21.7. mit dem Frühstück. Bewährt haben sich bei sommerlichem Wetter Übungszeiten morgens und vormittags sowie nach dem Abendessen. An den freien Nachmittagen bietet sich der Hof mit schönen Plätzen zum Verweilen an oder als Ausgangspunkt für Spaziergänge. Zwei Badeseen liegen in der näheren Umgebung.

Das Seminarhaus Heft ist ein einzeln auf einem Hügel gelegener Hof im Voralpenland mit Weitblick auf die Berge und umgeben von Wald und einem Bach. Es stehen verschiedene Unterkünfte zur Auswahl: Einige Einzel- bzw. Doppelzimmer in einer Ferienwohnung wie auch naturnahe Schlafplätze in wunderschön ausgebauten Wagen, die rund um das Hauptgebäude, am Rand der Wiesen und des Obstgartens aufgestellt sind. Zum Üben steht uns ein großer heller Seminarraum im 1. Stock zur Verfügung, ebenso die Terrasse, die Streuobstwiese, der Waldrand mit weitem Blick auf die Berge... Qigong übt den Wechsel von Sammlung und Weite, von Bewegung und Ruhe. Es verbindet natürliche Bewegungen und Haltungen mit Inspirationen aus der Natur.

Die Tagespauschale des Seminarhauses schließt Vollpension ein mit vegetarischer Küche aus biologisch angebauten regionalen Produkten.

- Die Seminargebühr: 348.-€ bitte auf mein unten genanntes Konto überweisen.
- Die Teilnahme am Seminar ist sinnvollerweise mit Übernachtung und Vollpension auf Heft verbunden. Dazu bitte Kontakt aufnehmen mit:
Stephanie Forster, Tel.: 08032 – 9899905; www.auf-heft.de
(Kosten der Tagespauschale für Unterkunft und VP, je nach Unterkunft: 56.- bis 80.-€ /Tag)

Mit der **Anmeldung ist die Überweisung von 100.-€ Anzahlung** für die Seminargebühr auf mein unten 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 – alles für den Fall dass keine Ersatzperson gestellt wird. Stornobedingungen zu Unterkunft und Verpflegung bitte im Seminarhaus erfragen. Die restliche Seminargebühr bitte bis 4 Wochen vor Beginn überweisen. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Qigong – Seminar auf Heft mit Katrin Arnold: 15. – 21. Juli 2017 an:

Name:

.....

Anschrift:

.....

Telefon und Email:

.....

Unterschrift:

.....

→ **Katrin Arnold:** Tel. 0451 – 2 96 94 70; Email: info@katrinarnold.de; www.katrinarnold.de,
Bankverbindung IBAN: DE25 2305 0101 0030 0140 88; Sparkasse zu Lübeck

→ **Seminarhaus:** 83083 Riedering-Heft, Stephanie Forster, Tel.: 08032 – 9899905;
www.auf-heft.de