

*Qi steht in der chinesischen Philosophie und Medizin für die bewegende und die vitale Kraft des Körpers.*



Die geschützte Küstenlandschaft des Tramuntana-Gebirges an der Nordküste Mallorcas

mit dem Hotel Costa d'Or ● und den Trainingsplätzen ●

*Insel der Ruhe und Besinnlichkeit, des Lebens und der Abwechslung. Neben landschaftlicher Schönheit laden kulturelle, künstlerische und gastronomische Höhepunkte ein. Die bekannteste Insel der Balearen ist der ideale Ort für Erholung.*

#### Für die Teilnahme:

- schriftliche Anmeldung per Mail an: [info@noqis.de](mailto:info@noqis.de)
  - Flug buchen nach Palma de Mallorca
  - eine Unterkunft Ihrer Wahl reservieren
- Gerne stehen wir dabei mit Rat zur Seite!

#### Informationen:

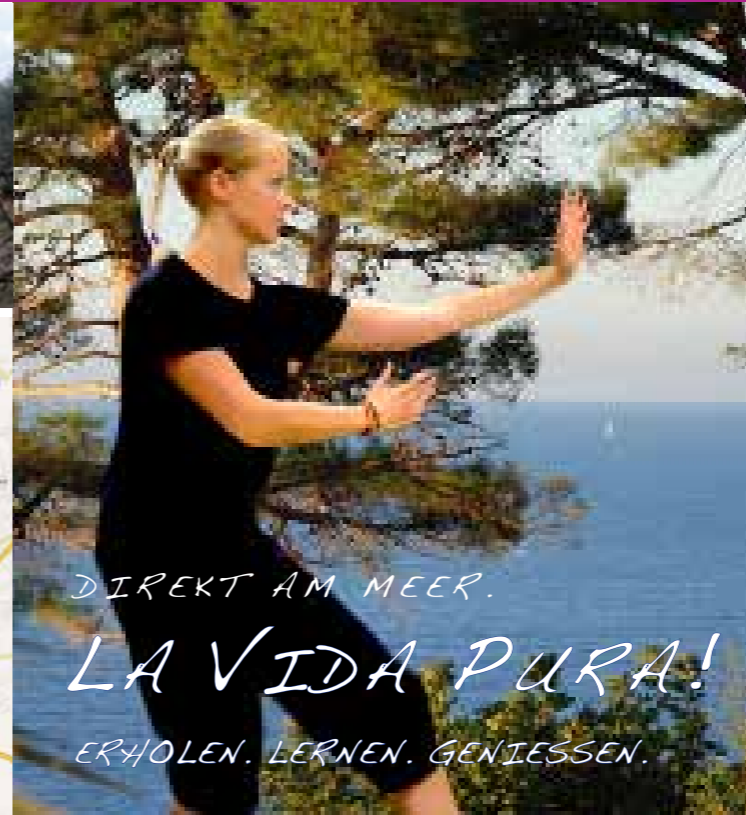
zur Reise, Unterkünften, Flügen, Mietwagen: [www.noqis.de](http://www.noqis.de)

#### Kontakt:

E-mail:	<a href="mailto:info@noqis.de">info@noqis.de</a>
Telefon:	Berlin 0179. 290 19 65
	Braunschweig 0531. 332 726
	Hannover 0511. 443 773



# Chinesischer Sport & Medizin QiGong | Taiji Quan 2017 21. - 27. Mai 01. - 07. Oktober MALLORCA / DEIÀ



DIREKT AM MEER.  
**LA VIDA PURA!**  
ERHOLEN. LERNEN. GENIESSEN.

Akupressur | Manuelle Therapie | TCM  
Daoyin Gesundheits-Qigong | Taiji Quan  
Yang | Sun | Chen | Stock | Schwert | Fächer  
im ★ ★ ★ ★ Hotel Costa D'Or

**norddeutscheqigongschule**

Jin. Qi. Shen.  
Körper. Atem. Geist.

Termine 2018  
6. - 12. Mai  
Anfang Oktober





Tramuntana Gebirge



### Trainingsplätze

Der Unterricht findet auf der gepflegten Anlage des Vier Sterne Hotels Costa D'Or statt. Direkt an der Küste trainieren wir dort ungestört unter großen Pinien und unter jahrhundertalten Olivenbäumen. Es gibt keine Straße in der Nähe und mit dem Tramuntana-Gebirge im Hintergrund und dem weiten Horizont vor sich, kann man in naturverbundener Ruhe üben und sich erholen. Auf der Terrasse der kleinen Hotelbar am Pool gibt es in der Pause frischen Orangensaft oder einen Kaffee. Nach dem Unterricht lädt das Restaurant mit einem fantastischen Blick über das Meer und herrlichen Sonnenuntergängen zu gutem Essen ein. Die Open Air-Trainingsplätze sind mit Segeln überspannt, die Schutz bieten und Schatten spenden. Bei schlechtem Wetter können wir nach Sollers in einen Ballettsaal wechseln.



ideal zum Wandern und Spazieren

### Für Ihre Gesundheit

Nutzen Sie den Aufenthalt zur Erholung und Regeneration. Die Verbindung von physischem Training und Akupressurbehandlung schafft neue Frische und wirkt wohltuend auf Leib und Seele. Nach einer persönlichen Diagnose können Sie durch individuelle medizinisch-therapeutische Behandlungen die Woche zu Ihrer persönlichen Erholungskur machen.

### Physical Fitness

**Frank Hänsel** aus Berlin ist Bewegungstherapeut, Trainer und Spezialist auf dem Gebiet Chinesischer Sport und Rehabilitationsmethoden. Ausgebildet am TCM Krankenhaus in Qingdao und an den



### Übernachtung

Wer kurze Wege bevorzugt und ruhige erholsame Tage verbringen möchte ist im „Hotel Costa D 'Or“ gut aufgehoben. Das Hotel ist der Mittelpunkt unserer Veranstaltung mit dem Training und gemeinsamen Begegnungen. Das mitten im Landschaftsschutzgebiet allein gelegene Hotel bietet Geborgenheit in entspannter Atmosphäre mit hohem Standard und exzellentem Service. Im Internet präsentiert sich das Costa d'Or unter: [www.hoposa.es](http://www.hoposa.es) - mit Video-Rundgängen und Bildern des Hotels. In der näheren Umgebung findet man für alle Ansprüche Unterkünfte in einer Vielzahl von Hotels, Pensionen und Apartments, etwa in Deiá, Port Sóller oder Sóller. Einen Mietwagen können wir Ihnen günstig vermitteln.

stehen die Methoden des medizinischen Gesundheits-QiGong und der chinesischen TaiJi-Bewegungssportarten (engl.: TaiChi). Wir trainieren in mitten mediterraner Landschaft auf, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärten, einzigartigen maurischen Terrassenanlagen. Entspannen Sie Ihre Augen im speziellen Licht des Mittelmeers. Von milder Luft umschmeichelt hören und riechen Sie allgegenwärtig das Wasser. Das Seminar wird Sie befähigen selbstständig zu praktizieren. Wenn Sie nicht über Vorkenntnisse verfügen sollten, werden Sie sie hier erwerben. Gerne gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche ein. Das Programm bietet Übungseinheiten am Vor- und Nachmittag.



### Gesundheits - JianShen - QiGong

**Vormittags** beschäftigen wir uns mit den belebenden Übungen des chinesischen QiGong zur Gesundheitspflege. Wir unterrichten international anerkannte zeitgenössische Methoden, die als edukative therapeutische Strategien Sport, Gymnastik, Physio- und Atemtherapie, Meditation und Massage auf Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin miteinander vereinen.

### TaiJi Quan | Stock | Fächer | Schwert

Am **Nachmittag** werden wir die Grundlagen des traditionellen TaiJi Quan anhand von international standardisierten Sequenzen des Yang, Chen und Sun-Stils erarbeiten. Bekannte Formen können wir weiter verfeinern und uns bei Bedarf den ästhetischen Bewegungen mit Schwert, Stock oder Fächer widmen.



### Freizeit und Ausflugsziele

Naturliebhaber schwärmen von der Gegend, in der wir uns befinden. Ideal zum Wandern und entspannten Verweilen. Es gibt Bademöglichkeiten am Meer und einen Pool im Hotel. Mit ihren historischen Terrassen ist der harmonische Charme der grünen Küste einzigartig. Die Ausblicke sind immer wieder betörend. Mallorca bietet viele attraktive Angebote. Auch Gourmets und Kunstliebhaber kommen auf ihre Kosten. Dieser Teil der Insel verbindet stilvollen Tourismus mit dem normalen Leben der Mallorquiner. Nicht weit entfernt sind die malerischen Orte Valldemossa, Sóller, der Naturhafen von Port Sollers und die Bergdörfer bei Fornalutx. Die Balearen-Hauptstadt Palma de Mallorca bietet nicht nur ausgezeichnete Strände, sondern auch angesagte Viertel zum lässigen Bummeln und Ausgehen.

Mehr Infos unter: [www.noqis.de](http://www.noqis.de)



Behandlung bei schönem Wetter am Meer

Sportuniversitäten in Beijing und Nanjing. Ausgezeichnet mit dem Master Degree der Sportuniversität Beijing und gehört er als „Rushi Dizi“ zum engen Schülerkreis von Professor Zhang Guangde, dem Entwickler des medizinischen. Qigong und einem der bedeutendsten Meister Chinas.

**Gabriele Hägele** ist Bühnentänzerin und Tanzpädagogin. Die Leiterin der Tanzwerkstatt Hannover wird den Bewegungsunterricht mit ihrer vielseitigen Erfahrung unterstützen.

### Medizinische Betreuung

**Pete Weinrich**, renommierter Heilpraktiker und manueller Therapeut aus Braunschweig, ist spezialisiert auf dem Gebiet der chinesischen und japanischen Akupressurmassage Tuina-Anmo, Shiatsu und Sotaiho. Buchen Sie Termine zum Entspannen und zur Rehabilitation. Sie werden einfühlsam beraten und betreut. Bei ihm befinden Sie sich in guten Händen!



### Seminargebühr

für die Teilnahme am Vor- oder Nachmittagsseminar 380 Euro, ganztägige Teilnahme 480 Euro - mit ca. 37 Unterrichtsstunden à 60 Min. / So. bis Sa.

### Frühbucherrabatt

bei Anmeldung bis **31. März 2017** für das Frühjahr und **31. August 2017** für den Herbst mit 320 Euro für den halben Tag und 420 Euro ganztägig.

### Speziell für Paare:

275 Euro/halber und 380 Euro/ganzer Tag p. Pers. In den Seminargebühren nicht enthalten sind Unterbringung, Verpflegung, individuelle Behandlungskosten, Mietwagen, Shuttle-Services und Flug.



Open Air Trainingsplätze



Sandstrand in Port Sóller



Hotel Costa D'Or bei Deiá