



# QiGong TaiJi



Chinesischer Sport & Medizin  
**MALLORCAIDEIÁ**

Hotel Costa D'Or

# 2018

06. - 12. Mai

30. Sep. - 06. Okt.

[norddeutsche-qigongschule.de](http://norddeutsche-qigongschule.de)



## Jin-Qi-Shen Körper - Atem - Geist

*In der chinesischen Philosophie  
und Medizin steht Qi für die bewegende  
und die vitale Kraft des Körpers  
aber auch der gesamten Welt.*



Akupressur | Manuelle Therapie | TCM  
Daoyin Yangsheng Gesundheits-Qigong |  
TaiJi Quan | Yang | Sun | Chen |  
Stock | Schwert | Fächer

### Termine 2019

26. Mai - 01. Juni

30. Sep - 05. Okt

Die geschützte Küstenlandschaft  
des Tramuntana-Gebirges  
an der Nordwestküste Mallorcas

mit dem Hotel Costa d'Or   
und den Trainingsplätzen 



## LA VIDA PURA!

*Insel des Lebens  
und Besinnlichkeit.*

*Der ideale Ort für Erholung.*

Für die Teilnahme:

- zum Seminar schriftlich anmelden.
- Flug nach Palma de Mallorca und
- eine Unterkunft Ihrer Wahl buchen.

Gerne stehen wir  
dabei mit Rat zur Seite!

Reiseinformationen:

[www.norddeutsche-qigongschule.de](http://www.norddeutsche-qigongschule.de)

Kontakt:

Mail:	info@noqis.de	
Telefon:	Berlin	0179. 290 19 65
	Braunschweig	0531. 332 726
	Hannover	0511. 443 773





### Im Mittelpunkt

stehen die Methoden des medizinischen Gesundheits-QiGong und die traditionellen chinesischen Bewegungssportarten des TaiJi (engl.: TaiChi). Inmitten mediterraner Landschaft trainieren wir auf, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärten, einzigartigen historischen Terrassenanlagen. Von milder Luft umschmeichelt, umgibt Sie allgegenwärtig der Duft und der Klang des Wassers. Im speziellen Licht des Mittelmeers entspannen Ihre Augen. Das Seminar befähigt zum selbstständigen Praktizieren. Sollten Sie noch keine Kenntnisse haben, können Sie sie hier erwerben. Fortgeschrittene können ihre Techniken verfeinern. Das Programm bietet Übungseinheiten am Vor- und Nachmittag.

### Trainingsplätze

Der Unterricht findet auf der gepflegten Anlage des Viersternehotels Costa D'Or statt. Direkt an der Küste trainieren wir dort ungestört unter großen Pinien und unter jahrhundertealten Olivenbäumen. Mit dem Tramuntana-Gebirge im Hintergrund, ohne Straßen in der Nähe und dem weiten Horizont vor sich, genießt man die Ruhe der Natur. Die wunderschönen Open-Air-Trainingsplätze haben Segel, die Schutz bieten und Schatten spenden. Bei schlechtem Wetter trainieren wir in einem Ballettsaal in Soller. Auf der Terrasse der kleinen Hotelbar am Pool gibt es in den Pausen frischen Orangensaft oder einen duftenden Kaffee. Das Restaurant mit fantastischem Blick über das Meer und herrlichen Sonnenuntergängen lädt zu köstlichem Essen ein.

### Wohlbefinden und Lebensfreude

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

### Übernachtung

Für kurze Wege und ruhige erholsame Tage ist man im „Hotel Costa D'Or“ bestens aufgehoben. Dort ist der Mittelpunkt unserer Veranstaltung mit dem Training und gemeinsamen Begegnungen. Allein gelegen, mitten im Landschaftsschutzgebiet, bietet das Boutique-Hotel mit hohem Standard und exzellentem Service Geborgenheit in entspannter Atmosphäre. Im Internet präsentiert sich das Costa d'Or unter: [www.hoposa.es](http://www.hoposa.es) In der näheren Umgebung findet man für alle Ansprüche auch andere Hotels, Pensionen und Apartments, etwa in Deiá, Sóller oder Port Sóller. Wir beraten Sie gerne. Auch einen Mietwagen können wir Ihnen günstig vermitteln.

### 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



### Gesundheits - QiGong

**Vormittags** beschäftigen wir uns mit den belebenden Übungen des chinesischen QiGong zur Gesundheitspflege - Daoyin Yangsheng und Jian Shen Qigong. 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** widmen wir uns den Grundlagen des TaiJi Quan anhand internationaler Standards des traditionellen Yang, Chen und Sun-Stils. Bei Bedarf werden bekannte Formen weiterentwickelt und ästhetische Bewegungssequenzen mit Schwert, Stock oder Fächer trainiert.



### Freizeit und Ausflugsziele

Ideal zum Wandern, zum Schwimmen im kristallklaren Meer oder im Pool. Von der Gegend, in der wir uns befinden, schwärmen Naturliebhaber. Der friedliche Charme der grünen Küste mit ihren maurischen Terrassen ist einzigartig. Die Ausblicke sind atemberaubend. Dieser Teil der Insel bietet stilvollen Tourismus. Auch Gourmets und Kunstliebhaber kommen hier auf ihre Kosten. In der Nähe sind die malerischen Orte Deiá, Valldemossa und Sóller, die zweitgrößte Stadt Mallorcas. Auch der Naturhafen von Port Sóller und die Bergdörfer bei Fornalutx sind traumhaft schön. Die Hauptstadt Palma bietet neben großartigen langen Stränden auch angesagte Viertel zum lässigen Bummeln und Ausgehen.

Mehr Infos zur Seminarreise:

[www.norddeutsche-qigongschule.de](http://www.norddeutsche-qigongschule.de)



Behandlung bei schönem Wetter am Meer

Sportuniversitäten in Beijing und Nanjing. Mit dem Master Degree der Sportuniversität Beijing ausgezeichnet gehört er 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.



Terrassen im Costa D'Or

### Seminargebühr

420 Euro für die Teilnahme am Vor-oder Nachmittagsseminar  
530 Euro für die ganztägige Teilnahme - mit ca. 37 Unterrichtsstunden à 60 Min - So. bis Sa.

### Frühbucherrabatt

340 Euro halber und 450 Euro ganzer Tag bei Anmeldung bis **31. März 2018** für das Frühjahr und **31. August 2018** für den Herbst.

### Speziell für Paare:

280 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