Qi Gong Ferienwoche

Massa Marittima, Toscana

Kurs 1: 21.5.16 - 28.5.16

Kurs 2: 28.5.16 - 4.6.16

Kursinhalt

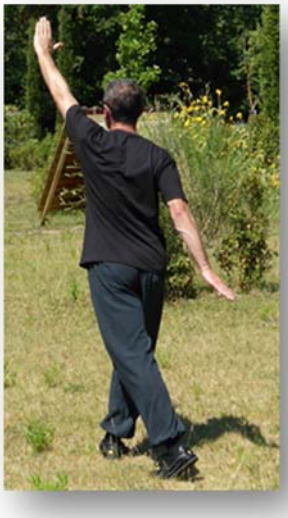
Die beiden Seminare können einzeln oder zusammen besucht werden. In beiden Wochen stehen mehrere Formen des Meridian-Qi-Gongs im Zentrum. Natürlich werden wir auch wieder verschiedene andere Arten der Energiearbeit in unser Qi-Gong einfliessen lassen.

Unser Tag beginnt wie gewohnt mit einer intensiven Power-Yoga-Lektion. Im Weiteren werden unsere Qi-Gong-Übungen durch je eine Fitness und eine Massage-Lektion pro Tag ergänzt.

Bei aller Begeisterung für das Qi Gong soll aber genug Zeit bleiben, den wunderschönen Ferienort im Grosseto zu geniessen. Die Teilnehmer haben genügend Zeit, auszuspannen, die tolle Anlage des "Tenuta Il Cicalino" zu nutzen und allenfalls auch einige nahe gelegenen Sehenswürdigkeiten zu besichtigen.

Seminar-Ablauf

- Anreise (individuell) am Samstag (21.5.16 bzw. 28.5.16)
- Kursbeginn am Samstagabend
- Täglich drei Lektionen Qi Gong
- Täglich eine Yoga-Lektion
- Täglich eine Fitness-Lektion
- Am Mittwoch Möglichkeit für Ausflüge
- Kursabschluss am Freitagabend
- Check Out und Rückreise am Samstagmorgen (28.5.16 bzw.4.6.16)



Kursleitung

Hanspeter Hebeisen, Naturarzt

Romana Steuri, Yoga Lehrerin, Fitness Instruktorin

Kurskosten:

- **Seminarkosten: CHF 700.-**

- **Unterkunft**:

435.- € pro Woche und Person. Preis kann je nach Belegungsart der einzelnen Häuser leicht variieren.

- **Verpflegung:**

Morgenessen: 8.- € / Nachtessen: 25.-€ (pro Mahlzeit) / Kurtaxe: 2.- € pro Tag

Ort

Der Kursort liegt am Fusse der mittelalterlichen Festungsstadt ***Massa Marittima*** in der Alta Maremma in der Toscana. Die wunderschöne Anlage ist ein ***Agriturismo***-Betrieb. Das ausgedehnte Gelände verfügt über mehrere Unterkunftsgebäude (alles restaurierte Gutshäuser), ***vier Outdoor Pools*** und ein ***Hallenbad***. Wenn immer möglich üben wir Qi-Gong natürlich draussen. Im Schlechtwetterfall stehen aber auch schöne ***Seminarräume*** zur Verfügung.

Das Angebot wird abgerundet durch ***Sauna, Whirlpool und Fitnessraum***.

Die Mahlzeiten werden im betriebseigenen, natürlich italienischen Restaurant eingenommen. Standard am Abend ist ein Viergang-Menu. Es kann aber auch à la carte bestellt werden. Zum Frühstück gibt es jeweils ein grosses Frühstücksbuffet. Erfahrungsgemäss reichen die beiden reichhaltigen Mahlzeiten. Für den kleinen Hunger zwischendurch steht ein Tagesrestaurant zur Verfügung.

Anmeldetermin

Der Kursort ist sehr stark ausgebucht. Uns steht nur ein begrenztes Kontingent an Zimmern zur Verfügung. Vor allem die Einzelzimmer bzw. Einzelwohnungen sind nur in beschränkter Anzahl vorhanden. Ich muss den Kurs beim Hotel bis spätestens 31.1.16 bestätigen. Das heisst, die Anmeldung muss bis **spätestens 28.1.16** erfolgen. Unter Umständen können später noch Nachmeldungen gemacht werden, das ist aber keinesfalls garantiert.

Anmeldung

Die Anmeldung muss mit folgenden Angaben erfolgen:

- Name, Vorname + vollständige Adresse
- Geburtsdatum
- Unterkunftsvariante und allenfalls mit wem zusammen ein Zimmer oder eine Wohnung belegt werden möchte
- Bitte vermerken: 1. Woche, 2. Woche oder beide Wochen

- **Anmeldung an:**
- HP. Hebeisen, Gattermatt 18,
  4117 Burg
  Email: praxis@wagan.ch
  Tel: +41 (0)79-448 90 11
- per Email
- oder am einfachsten und liebsten direkt auf der Homepage **www.shindokan.ch**
  (unter "Events" beim entsprechenden Kurs auf "Anmeldung" klicken.)

Die Kursbestätigung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs!

#