

Ort:

Tagungshaus „Mikado“, Zur großen Höhe 4,
27243 Prinzhöfte - Horstedt

Termin:

7.- 9. Juni 2024

(Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr)

Seminardauer: 12 UE mit je 45 Minuten
(6 UE Qi Gong + 6 UE Bogenschießen)

Kosten:

Seminarteilnahme 220 € pro Wochenende bei
Anzahlung bis 2. Februar 2024, danach 240 €
(Mitglieder der DEUTSCHEN QIGONG
GESELLSCHAFT e.V. 210 € bzw. 230 €).

Unterbringung und Vollverpflegung

(Wochenendpreis pro Person)

- 204 € im Doppelzimmer,

- ggf. 30 € Einzelzimmerzuschlag,

- jeweils 2 Zimmer teilen sich ein Bad.

Bitte Bettwäsche, Handtücher und Hausschuhe
mitbringen.

Wir werden im „Mikado“ gemütlich wohnen und
uns mit vegetarisch vollwertigen Spezialitäten,
die ausschließlich aus kontrolliert biologischem
Anbau stammen, verwöhnen lassen.

Zu unseren Qi Gong-Übungen treffen wir uns bei
gutem Wetter draußen, bei schlechtem Wetter
steht dafür ein großer freundlicher Seminarraum
mit Blick in die Natur zur Verfügung.

Das Bogenschießen wird draußen stattfinden.

Bitte unbedingt bequeme wetterfeste Schuhe
und Kleidung sowie Sonnenschutz mitbringen.

Das „Mikado“ ist von Delmenhorst 8 km, von
Oldenburg 35 km und von Bremen 25 km ent-
fernt.

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Die Anmeldung ist wirksam, wenn das unterschriebene
Anmeldeformular vorliegt oder die Hälfte der Kosten
als Anzahlung auf dem Konto von Doris Rath ein-
gegangen ist. Das Anmeldeformular kann von der
Homepage www.wachstum-leben.de heruntergeladen
oder auch zugesendet werden. Mit Überweisung der
Anzahlung werden die in diesem Faltblatt abgedruck-
ten Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen als verbind-
lich anerkannt. Die Restzahlung ist bis spätestens vier
Wochen vor Seminarbeginn zu überweisen.

Bei Umbuchung oder Rücktritt von der Anmeldung bis
achtzehn Wochen vor Seminarbeginn ist eine Bearbei-
tungsgebühr von 50,- € zu zahlen. Bei Rücktritt bis
vier Wochen vor Seminarbeginn sind die Hälfte und
bei Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt die
gesamten Seminar-, Unterbringungs- und Verpfle-
gungskosten zu entrichten, wenn kein/e Ersatz-
teilnehmer/in gestellt wird. **Der Abschluss einer
Seminar-Rücktritts-Versicherung wird empfohlen.**

Leitung des Seminars

Doris Rath

Qi Gong-Lehrerin und
-Ausbilderin (DQGG)
CoreDynamik-Trainerin®
0421 / 35 14 90

Doris.Rath@wachstum-leben.de
www.wachstum-leben.de



Manfred Meyer

A-Trainer Bogen des DSB
Kinesiologie-Ausbildung
nach Touch for Health
und Three in One Concepts
0179 / 94 47 123
manfred.trainer-bogen@web.de

Qi Gong & Bogenschießen



Aus der Mitte handeln

7.- 9. Juni 2024

im „Mikado“



„Mikado“

Das Tagungshaus „Mikado“ liegt inmitten der landschaftlich reizvollen Wildeshäuser Geest, die mit ihren sanften Hügeln, dem lichten Birken- und Kiefernwald und dem Bach „Delme“ sowie einem nahegelegenen See zum Spaziergehen einlädt.

Auf dem hauseigenen Gelände befindet sich eine große Terrasse sowie Orte zum Entspannen und Entdecken, wie z. B. eine Sanddüne zum Meditieren und ein „Hörlehrpfad“, der Anregungen zur Sinneswahrnehmung gibt.



Das „Mikado“ und seine Umgebung bieten Raum für intensive Naturerfahrungen, zum Erholen und Kräfte sammeln.

Qi Gong

Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungs- und Entspannungskunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Langsame fließende und leicht erlernbare Übungen beruhigen den Geist und bauen Stress ab.

Sie fördern die Beweglichkeit, führen zu geistiger Vitalität, stärken unsere selbstregulierenden Kräfte und lassen uns unsere Mitte

finden. Das Ankommen in der Mitte unterstützen wir durch Bewusstmachen unserer äußeren und inneren Haltung sowie unseres Atemflusses.

Bei den an diesem Wochenende unterrichteten Qi Gong - Übungen ist der Bewegungsfluss aus der eigenen Mitte besonders gut erfahrbar.

Beim Qi Gong und Bogenschießen kann jener Freiraum entstehen, **ganz offen und doch ganz im Jetzt zu sein.**



Bogenschießen

Bogenschießen fördert unsere Ruhe und Konzentration und steigert unser Selbstwertgefühl. Das achtsame Üben mit dem Bogen entwickelt unsere Wahrnehmung für Atmung und Bewegung und richtet unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche. Der stetige Wechsel zwischen Spannung und Entspannung erzeugt in uns eine tiefe Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Nach dem Erlernen der grundlegenden Elemente der Schießtechnik führt das konkrete Üben der Form zu einem konstruktiven Lernergebnis, wobei Ziele neu definiert werden können.



Beim Bogenschießen und Qi Gong lernen wir, **mit dem Blick auf das Wesentliche ganz entspannt aus unserer Mitte heraus zu handeln.**