



2010
auf Mallorca
So 9. bis Sa 15. Mai
So 10. bis Sa 16. Oktober

氣功

Qigong & Taiji Chinesische Medizin Akupressur

Gesund durch Vorbeugung

Ich möchte Sie/Dich herzlich einladen zu den nächsten Veranstaltungen auf Mallorca. Der Winter hat seine schönen Seiten, aber schön ist auch wenn wir die dunkle Zeit wieder hinter uns lassen können. Ideal für einen Neustart bietet sich der Frühling auf den Balearen an. Die Mischung aus Naturerlebnis, Training und Behandlung ist einmalig und ich kann es kaum erwarten bis es so weit ist. Meist ist es schon sommerlich warm um diese Zeit. Ich freue mich auch auf unser schönes Hotel in Deiá. Das Costa Dor ist ein toller Platz und es ist eine Freude dort zu arbeiten. Traditionell haben wir die erste Woche wieder auf die Himmelfahrtswoche gelegt. Im Herbst findet das Seminar in den norddeutschen Ferien statt. Wenn man sich zeitig nach Flügen umschauf findet man günstige Angebote. Ich freue mich wenn Sie/Du wieder dabei sein können/kannst.

Mit freundlichen Grüßen

Frank Hänsel



Programminhalte:

- Schulung in den Bewegungsmethoden
- Fortführung der Themen
- Bewegungstraining für Muskeln, Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining
- psychische Harmonisierung und innere Ruhe
- Herz-Kreislauf Regulation
- Atemregulation

Leistungen:

- ca 45 Unterrichtsstunden Qigong und Taiji

zusätzliche Angebote:

- Massage zur Entspannung
- Medizinische Massage und Manuelle Therapie
- Behandlung nach Chinesischer Medizin
- Empfang und Abendessen
im 4 Sterne Hotel Costa Dor

Kurszeiten:

Empfang: Sonntag 17 Uhr
Montag - Freitag: 09:30 - 13 Uhr Qigong Unterricht
Montag - Freitag: 16 - 19 Uhr Taiji Unterricht
Samstag: 9:30- 12 Uhr Abschlüßveranstaltung





So 9. bis Sa 15. Mai So 10. bis Sa 16. Oktober



Gesund durch Vorbeugung

Erholung am Meer mit sanftem Sport und Chinesischer Medizin

Wir machen keine Versprechen, wir übernehmen Verantwortung.

Nutzen Sie den Aufenthalt für Ihre Regeneration und Erholung. Verbinden Sie physisches Training mit medizinischer Betreuung. Nach einer persönlichen Diagnose können Sie sich mit Akupunktur behandeln, sich von medizinisch-therapeutischen Massagen verwöhnen lassen und Rat für eine angemessene Ernährungsweise bekommen. Pflegen Sie Ihre Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen die Gesundheitsmethoden des Medizinischen Gesundheits Qigong und die Chinesischen Bewegungskünste des Taiji. Wir trainieren unter jahrhundertealten Olivenbäumen auf maurischen Terrassen. Genießen Sie einen wunderbaren Blick über das Meer. Lauschen Sie dem Meeresrauschen und genießen Sie die milde Luft der mediterranen Landschaft. Das selbständige Training wird gefördert. Dabei gehen wir auf Ihre Wünsche ein. Sie können am gesamten Tagesprogramm teilnehmen, oder, in der Verbindung mit Urlaub, am Vor- oder Nachmittag trainieren. Die Gegend, in der wir uns befinden, ist bei Naturliebhabern besonders beliebt. Die grüne Nordwestküste mit ihren stilvollen katalanischen Häusern und Gärten und seinem speziellen Licht bietet betörende Ausblicke über das Meer. Dieser Teil der Insel besitzt einen charmanten Charakter. Es ist nicht weit nach Valdemossa, Sóller, Fornalutx und Palma.

Frau Dr. med. Yanxia Li, aus Peking, ist Allgemeinmedizinerin, Fachärztin für Gynäkologie, Onkologie und Spezialistin für Trad. Chinesische Medizin. Pete Weinrich, Heilpraktiker und Manueller Therapeut aus Braunschweig ist ein gefragter Spezialist auf dem Gebiet der chinesischen und japanischen Akupressurmassage Tuina-Anmo und Shiatsu. Frank Hänsel aus Berlin ist Dipl. Bewegungstherapeut und Trainer auf dem Gebiet des chinesischen Sports und chinesischer Rehabilitationsmethoden.



Seminargebühr:

420 Euro für den ganzen Unterrichtstag.

360 Euro bei einer Anmeldung bis 31. März bzw. bis 31. August für den Herbst.

250 Euro kostet der halbe Unterrichtstag.

Für Paare kostet der Kurs 320 (ganztägig)

bzw. 220 Euro (1/2Tag) pro Person.

In den Seminargebühren nicht enthalten sind Massagen und medizinische Behandlungen, die Unterbringung, Verpflegung, Sprachunterricht, Shuttle-Service und Flug.

Anmeldung:

per e-mail :info@noqis.de

telefonisch: Berlin 030. 321 89 24

Braunschweig 0531. 33 27 26

Frank Hänsel - Norddeutsche Qigong Schule

Danckelmannstr. 48, 14059 Berlin

Weitere Informationen zur Reise

z.B. Adressen der Unterkünfte, Mietwagen etc finden Sie unter:

www.noqis.de

