



Ein entspanntes Wochenende mit Qigong ☯ Tai Chi

Sie waren bereits bei einem Bildungsurlaub Qigong in der Nordsee Akademie zu Gast und/oder üben regelmäßig zu Hause Qigong? Sie mögen für sich ein entspanntes Wochenende im hohen Norden gemeinsam in einer Gruppe verbringen? Dann sind Sie bei uns genau richtig: Frische Nordseeluft im weitläufigen Park auf dem Akademiegelände, gutes Essen, nette Leute sowie die Übungen des Qigong und Tai Chi wiederholen, vertiefen und gemeinsam praktizieren.

Vorkenntnisse sind dringend erwünscht.

Wir laden Sie herzlich zu diesem erholsamen Wochenend-Seminar ein.

Brit Christiansen Wolfgang Lucas
Bereichsleitung Bildungsurlaub Seminarleitung

Anmeldungen

bitte bis zum **15.09.2023** an die Nordsee Akademie
Leck

Online buchen: www.nordsee-akademie.de

Kosten: Seminargebühr incl. Kost ☯ Logis:

Einzelzimmer	299,00 €
Doppelzimmer p. P.	280,00 €

Anreise Bahn und Bus: Vom Bahnhof Niebüll oder ZOB Flensburg mit dem Bus R1 bis Haltestelle Leck-Flensburger Straße. Verbindung online suchen und buchen: www.nah.sh

Anreise mit Pkw: Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-Harrislee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5 bis Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck. Kostenfreie Parkplätze (2 Ladestationen für E-Fahrzeuge gegen Gebühr) befinden sich am Haus.

Nordsee Akademie
Flensburger Straße 18, D-25917 Leck
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30



Entspanntes Wochenende mit Qigong ☯ Tai Chi



29.09. – 01.10.2023

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Programmablauf

Freitag, 29.09.2023

15:00 Anreise

- 16:00 – 18:00 Begrüßung ☺ Willkommen:
Vorstellungs- und Befindlichkeits-
runde, Üben der Formen, Zeit für
Fragen
- 18:45 -19:45 Abendprogramm mit Wiederholung
und Vertiefung

Samstag, 30.09.2023

- 07:30 – 08:15 Morgenprogramm (optional)
- 09:00 – 10:30 Praktische Übungen + Vertiefung
- 11:00 – 12:30 Theorie Programm, Vertiefung
- 13:30 – 15:30 Wiederholung + Vertiefung
- 16:00 – 18:00 Theorie, Wiederholung und
Vertiefung

Sonntag, 01.10.2023

- 07:30 - 08:15 Morgenprogramm (optional)
- 09:00 - 10:30 Wiederholung und Vertiefung
- 11:00 - 12:30 Theorie, Wiederholung und
Vertiefung

13:30 **Ende und Abfahrt**

- Täglich:** 08.15 Uhr Frühstück
- Kaffee/Teepause
12.30 Uhr Mittagessen
- Kaffee/Teepause mit Kuchen
18.00 Uhr Abendessen

Änderungen vorbehalten

Was bedeutet Wiederholung und Vertiefung?

Praxis:

- Aufwärmübungen nach Liu Yafei
- Meridiandehnübungen
- Schüttelqigong
- Atemübungen
- 5 Elemente Qigong
- Emei Shan Qigong (Lanzi Gong)
- Entspannung auf den 4 Bahnen
- zusätzliche stille Meditation
- Taiji-Sitzmediation
- Stehen wie ein Baum
- 9er Form des Chen Taijiquan
- Schulung der Wahrnehmung und Haltung

Theorie:

- TCM-Grundlagen, Yin/Yang – Modell
- 5 Elemente



Referent Wolfgang Lucas

Heilpraktiker für Chinesische Medizin seit 1988;
Mehrjährige Ausbildungen in Chinesischer Medizin
jeweils mit Diplomabschluss der AGTCM; über 800
Stunden Lehre in Qigong; Seit 2015 Lehrer für
traditionelles Qigong und Taijiquan, WCTAG (World
Chen Taiji Association Germany), Ausbildung am
Milton-Erickson-Institut für Hypnotherapie; Seit
1994 Dozent z.B. an Volkshochschulen in Husum,
Heide und Schleswig