

# Qigong

## - ein Weg zur Stabilisierung der Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens

Viele Menschen haben in den vergangenen Jahren Qigong in den Kursangeboten der Katholischen Erwachsenenbildung als eine wohltuende und der Gesundheit förderliche Übungsreihe kennen gelernt. Die positive Auswirkung des Qigong lässt mit den Herausforderungen und dem Stress des Alltags anders umgehen.

Mit dem fünftägigen Kursangebot „Qigong auf Juist“ bietet die KEB die Möglichkeit der angenehmen Kombination von Qigong-Übungseinheiten im Wechsel mit zum Teil ausgedehnten Phasen der Entspannung in der reizvollen Umgebung der ostfriesischen Insel Juist.

**Folgende Schwerpunkte** beinhaltet der Kurs:

- Das Erlernen einfacher, wirksamer Übungen, die die Kräfte von Yin und Yang im Körper in einen Ausgleich bringen.
- Übungen im Stehen aus dem sogenannten Pfahl-Qigong
- Übungen im Sitzen / Meditation, um in die eigene Mitte zu finden.
- Theorie, um die verschiedenen Lerninhalte besser zu verstehen und ein Verständnis für die andersartige Denkweise der klassischen chinesischen Medizin / Sichtweise zu bekommen.

Bei entsprechendem Wetter finden die Übungen draußen statt.

**Mitzubringen:** *bequeme und auch warme Kleidung, warme Socken o. Gymnastikschuhe.*

### Kursleiterin

Ulrike Haberkorn-Rolfes, Physiotherapeutin, Qigong - Lehrerin

### Kurs

**Dienstag, 18.06. - Samstag, 22.06.2019**

Reiseantritt: Sögel, 06.00 Uhr ( andere Orte später)

Rückkehr: Papenburg, ca.15.15 Uhr (andere Orte später)

Kurseinheiten:

18.06.: 14.30-16.00 Uhr, nachmittags frei

19.06.: 07.30-08.30 Uhr, 09.30-11.00 Uhr , 14.30-15.30Uhr

20.06.: 07.30-08.30 Uhr, 09.30-11.00 Uhr, nachmittags frei

21.06.: 07.30-08.30 Uhr, vormittags frei, 14.30-16.30 Uhr

22.06.: 07.30-08.30 Uhr, 09.30-10.00 Uhr

insgesamt: 16 Unterrichtsstunden

### Ort

**Juist, Inselhaus Vielfalt** Dünenstraße 15

### TN-Gebühr

**558,00 €** Kurs Qigong auf Juist

- inkl.:
- Vollverpflegung
  - Übernachtung p.P., EZ m. Waschbecken/Flurbad
  - Kurtaxe mit 1 Std / Tag Hallenbadnutzung
  - Bustransfer, siehe nebenstehend
  - Fähre
  - Gepäcktransfer (ein Koffer/p.Pers.) auf der Insel

**588,00 €** inkl. Aufpreis für Dusche / WC auf Einzelzimmer (Vergabe nach Wunsch/Reihenfolge, da begrenztes Kontingent !)

**Hinweise:** Die max. Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

Wir empfehlen allen Teilnehmenden den Abschluss einer **Reisekostenrücktrittsversicherung** (z.B. über ein Reisebüro).

Qigong ersetzt keine ärztliche Diagnose und Behandlung. Es wird **eigenverantwortlich** angewendet. Eine Erstattung nicht wahrgenommener UStd ist nicht möglich.

### Anmeldebedingungen:

- Anmeldungen sollten bis zum 13.12.2018 eingegangen sein. Sie gelten als verbindlich angemeldet, wenn die schriftliche Anmeldung vorliegt, sie unsererseits bestätigt worden ist und die Kursgebühr in voller Höhe entrichtet worden ist.
- Kostenfreie Abmeldungen bis zum 13.12.2018
- Bei einer Abmeldung zw. dem 16.12.18 u. dem 11.03.2019 müssen wir eine Ausfallgebühr von 180,00 € berechnen. Danach und bei Nichtantritt o. Abbruch der Reise Ihrerseits muss die TN-Gebühr in voller Höhe als Ausfallgebühr einbehalten werden.
- bei Ausfall/Nichtzustandekommen des Seminars erhalten Sie die TN-Gebühr in voller Höhe erstattet.
- bei Erkrankung der Referentin wird der Kurs nach Möglichkeit mit einer/einem anderen Qigong-Lehrer/in durchgeführt.

### Informationen

**Katholische Erwachsenenbildung**

05952 • 1556

verbindliche

## Anmeldung

An dem Kurs „**Qigong**“ auf Juist Kurs-Nr.:O94203 vom **18.-22.06.2019** nehme ich teil.

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Ort .....

Tel.: .....

Ich steige am 18.06.2019 an der folgenden Haltestelle zu: (bitte ankreuzen **X**, falls gewünscht)

Sögel, Parkplatz hinter der Raiffeisenbank **06.00 Uhr**

Lathen, Am Bahnhof **06.15 Uhr** (ca.)

Papenburg, Parkpl. N.-Stens. Haus/Kirche, Kirchstr.14 **06.45 Uhr** (ca.),

Einstieg auf Wegstrecke ggf. möglich n. Absprache

Ich wünsche das Basisangebot für 558,00 €

zusätzlich: (bitte ankreuzen **X**, falls gewünscht/akzeptiert)

Aufschlag 30,00 € für Dusche / WC auf EZ

Ich akzeptiere die nebenstehenden Anmeldebedingungen und überweise die gesamte Gebühr bis zum 13.12.2018 auf das Konto (KEB Ostfriesland)

IBAN: DE57 2665 0001 0002 006005 BIC: NOLADE21EMS

unter dem Verwendungsnachweis **Qigong auf Juist O94003**

Erst mit dem Eingang der Überweisung und der darauf folgenden Bestätigung der KEB erhält die Anmeldung Gültigkeit.

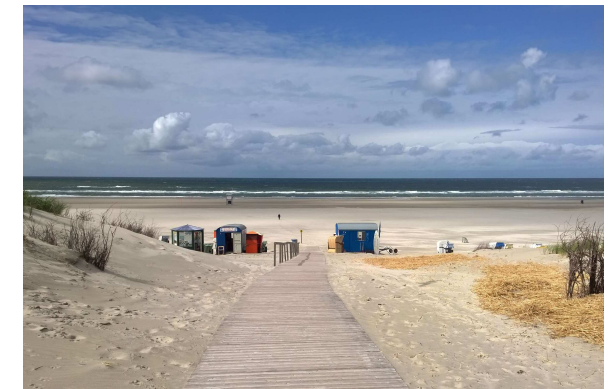
- **Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten versenden Sie die Anmeldung bitte in einem geschlossenen Briefumschlag**
- Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich zum Zweck der Kursverwaltung gespeichert werden.
- Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Sie haben jederzeit das Recht, ihre bei uns gespeicherten Daten einzusehen, sie löschen zu lassen oder der weiteren Verarbeitung zu widersprechen. Ausf.Bestimmungen: [www.keb-aschendorf-huemmling.de](http://www.keb-aschendorf-huemmling.de)

**Hinweis:** Wir empfehlen den Abschluss einer **Reisekostenrücktrittsversicherung**, für den Fall, dass Sie die Bildungsreise nicht antreten können!

Ort, Datum

Unterschrift

# Qigong



## Kurs und Urlaub auf Juist

Inselhaus Vielfalt – Insel Juist

**18.-22. Juni 2019**

# Qigong

-  
ein Weg  
zur Stabilisierung der  
Gesundheit und des  
seelischen Wohlbefindens

## Kurs und Urlaub auf Juist



Informationen und Anmeldungen

unter: **05952 / 1556**  
[www.keb-ostfriesland.de](http://www.keb-ostfriesland.de)

An die

**Katholische Erwachsenenbildung**

Am Markt 5

49751 Sögel

Bitte nur im  
geschlossenen  
Briefumschlag,  
ausreichend  
frankiert  
versenden oder  
faxen an  
05952 3368