

# 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

**Freitag, 23.04. - Dienstag, 27.04.2021**

Reiseantritt: Sögel, (Info nach Bekanntgabe der Fahrpläne)

Rückkehr: Papenburg und andere Orte s.o.

### Kurseinheiten:

23.04.: 11.00-12.00 Uhr, 14.30-16.15 Uhr (voraussichtlich s.o.)

24.04.: 07.30-08.30 Uhr, 09.30-11.00 Uhr, nachmittags frei

25.04.: 07.30-08.30 Uhr, vormittags frei, 14.30-16.00 Uhr

26.04.: 07.30-08.30 Uhr, 09.30-11.00 Uhr, nachmittags frei

27.04.: 07.30-08.30 Uhr, 09.15-10.00 Uhr (voraussichtlich s.o.)

insgesamt: 16 Unterrichtsstunden

### Ort

**Juist, Pax-Gästehaus** Dünenstraße 5

### TN-Gebühr

**620,00 € Kurs Qigong auf Juist**

inkl.:

- Übernachtung p. P. im **EZ mit Vollverpflegung**
- Kurtaxe mit 1Std / Tag Hallenbadnutzung
- Bustransfer, siehe nebenstehend
- Fähre + Gepäcktransfer (ein Koffer/Pers.)

**Hinweise:** Die max. Teilnehmerzahl beträgt 12 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 12.02.2021 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.
- Nach dem 12.02.2021 muss die TN-Gebühr bei Nichtantritt o. Abbruch der Reise Ihrerseits leider in voller Höhe als Ausfallgebühr einbehalten werden.
- bei Ausfall / Nichtzustandekommen des Bildungsreiseangebotes unsererseits 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.:O94002 vom **23.-27.04.2021** nehme ich teil.

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Ort .....

Tel.: .....

Ich steige am 23.04.2021 an der folgenden Haltestelle zu: (bitte ankreuzen **X**, falls gewünscht)

Sögel, Parkplatz hinter der Raiffeisenbank  
**XX:XX Uhr** (Info nach Bekanntgabe der Fahrpläne)

Lathen, Am Bahnhof  
**XX:XX Uhr** (Info nach Bekanntgabe der Fahrpläne)

Papenburg, Parkpl. N.-Stens. Haus/Kirche, Kirchstr.14  
**XX:XX Uhr** (Info nach Bekanntgabe der Fahrpläne)

Einstieg auf Wegstrecke ggf. möglich n. Absprache

Ich buche das Kursangebot für 620,00 €

Ich akzeptiere die nebenstehenden Anmeldebedingungen und überweise die gesamte Gebühr bis zum 12.02.2021 auf das Konto (KEB Ostfriesland e.V.)

IBAN: DE57 2665 0001 0002 0060 05 BIC: NOLADE21EMS

unter dem Verwendungsnachweis **QiGong auf Juist O94002**

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

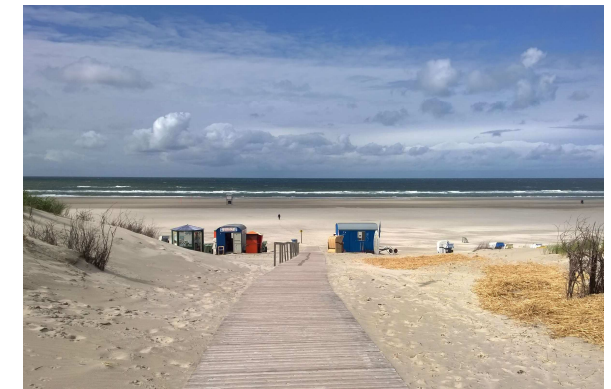
- **Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten versenden Sie die Anmeldung bitte in einem geschlossenen Briefumschlag**
- Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich zum Zweck der Kursverwaltung gespeichert werden.
- Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Sie haben jederzeit 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

Pax Gästehaus – Insel Juist

**23.-27. April 2021**

# 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