

Qigong *im Winter*

-

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 Winterlandschaft 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 einzelne Übungen draußen statt.

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

Kursleiterin

Ulrike Haberkorn-Rolfes, Physiotherapeutin, Qigong - Lehrerin

Kurs

Montag, 25.01. - Freitag, 29.01.2021

Reiseantritt: Sögel

Rückkehr: Papenburg und andere Orte s.o.

Kurseinheiten:

25.01.: 10.30-12.00 Uhr, 17.00-18.00 Uhr

26.01.: 07.30-08.30 Uhr, 09.30-11.00 Uhr, nachmittags frei

27.01.: 07.30-08.30 Uhr, vormittags frei, 16.30-18.00 Uhr

28.01.: 07.30-08.30 Uhr, 09.30-11.00 Uhr, nachmittags frei

29.01.: 07.30-08.30 Uhr, 09.30-10.00 Uhr

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
- Bustransfer, siehe nebenstehend
- Fähre + Gepäcktransfer (ein Koffer/Pers.)

Hinweise: Die max. Teilnehmerzahl beträgt 11 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 13.11.2020 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 13.11.2020 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.

Der Kurs berücksichtigt alle notwendigen Hygienemaßnahmen

Informationen

Katholische Erwachsenenbildung

05952 • 1556

verbindliche

Anmeldung

An dem Kurs „**Qigong**“ auf Juist Kurs-Nr.:O94003 vom **25.-29.01.2021** nehme ich teil.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Tel.:

Ich steige am 25.01.2021 an der folgenden Haltestelle zu: (bitte ankreuzen **X**, falls gewünscht)

Sögel, Parkplatz hinter der Raiffeisenbank
05:00 Uhr

Lathen, Nettoparkplatz Sögeler Straße
05:20 Uhr

Papenburg, Parkpl. N.-Stens. Haus/Kirche, Kirchstr.14
05:50 Uhr

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 13.11.2020 auf das Konto (KEB Ostfriesland e.V.)

IBAN: DE57 2665 0001 0002 0060 05 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

Hinweis: Wir empfehlen den Abschluss einer [Reisekostenrücktrittsversicherung](#), für den Fall, dass Sie die Bildungsreise nicht antreten können!

Ort, Datum

Unterschrift

Qigong



© Rosel Eckstein / Pixello.de

Kurs und Urlaub auf Juist *im Winter*

Pax Gästehaus – Insel Juist

25.-29. Januar 2021

Qigong

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

Kurs und Urlaub auf Juist *im Winter*



Informationen und Anmeldungen

unter: **05952 / 1556**
www.keb-ostfriesland.de

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

An die

Katholische Erwachsenenbildung

Am Markt 5

49751 Sögel