

Qi Gong und Meditation am Meer

Entspannen - Revitalisieren - Sich (neu) ausrichten - Balance und innere Ruhe finden

Das Casa de la Vida auf Mallorca, ist das einzige Hotel an der traumhaften Bucht Cala Llombards. Es ist ein wunderschöner Übungs- und Urlaubsort, der vom Massentourismus bis jetzt weitestgehend verschont geblieben ist.

Zum einen bietet der Ort, genügend Raum, um sich zu erholen, zum anderen sind wir direkt in Strandnähe und können das Meer sehen.

D.h. wir können die Kraft von der Sonne und dem Wasser ganz bewusst in unsere Übungen mit einfließen lassen. Durch den längeren Zeitraum des Seminars werden die Praktiken daher viel intensiver.

Im Anschluss an das Seminar kann man natürlich auch noch ein paar Tage dort bleiben, so mache ich es dann mit meiner Familie.

Weitere Informationen zum Hotel findet man unter <http://www.casadelavida-mallorca.com/>



Es ist ein tolles Erlebnis direkt am Strand Qi Gong Übungen und Meditationen auszuführen.

Durch regelmäßiges Üben vom Qi Gong können sich die unterschiedlichen Belastungen, sei es auf der körperlichen, energetischen, emotionalen oder mentalen Ebene, lösen. Dies führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden und zu einer Revitalisierung des eigenen Körpers.

Zusätzlich werden wir gemeinsam verschiedene Meditationen durchführen, um uns innerlich zu klären.

Alle Übungen werden als Video auf "Vimeo"* gestellt, d.h. man kann sie sich kostenfrei online anschauen. Es gibt ausserdem noch ein kleines Übungsskript zu dem Seminar.

*Vimeo ist eine Onlineplattform, ähnlich wie youtube, die genauen Links / Zugangsdaten werden vor dem Seminar zugemailt.

Qi Gong und Meditation - Ablauf

Vom Ablauf her werden wir vor dem Frühstück eine längere Übungssession (ca. 1,5 - 2 Stunden) im Qi Gong machen.

Am frühen Abend folgt nach dem Abendessen eine ausführliche Übungseinheit (ca. 2 Stunden) mit Meditation.

Der Kurs beginnt Samstag Abend und hört dann am folgenden Samstag nach dem Frühstück auf. Das Seminar ist auf maximal 10 Personen ausgerichtet. Es können jedoch gerne Partner/in + Kinder mitgenommen werden, die dann im gleichen Hotel übernachten und an der HP teilnehmen, ohne dass sie an dem Seminar partizipieren.

Der Mittag - Nachmittag steht zur freien Verfügung, wir können allerdings auch in der Zeit einen gemeinsamen Ausflug machen oder ggf. eine extra Übungseinheit einfügen.

Die Kurskosten belaufen sich auf 350,- Euro zuzüglich Flugtransfer, Hotel und Verpflegung.

Den Flugtransfer nach Mallorca muss jeder für sich selber buchen, genauso den Transfer vom Flughafen zum Hotel (siehe Seite 4).

Die Unterbringungskosten werden individuell vor Ort im Hotel bezahlt. Die Preise für das Hotel sind wie folgt (pro Person/Nacht wird noch eine Tourismusabgabe in Höhe von 1,- oder 1,50 Euro pro Nacht aufgeschlagen):

7 Übernachtungen pro Person inklusive Halbpension:

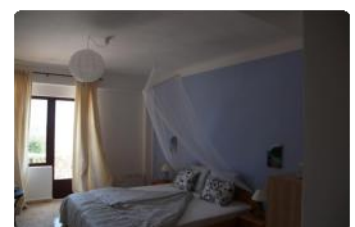
Belegung im DZ: 469,- €

Belegung im EZ: 539,- €

Es gibt ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, sowie ein Abendessen als Buffet mit Salaten und anderen veganen Köstlichkeiten. Die Getränke werden extra von den Teilnehmern bezahlt.

D.h. man braucht etwas zusätzliches Geld für Getränke und das Mittagessen. Bei einer Verlängerung des Aufenthalts, bleiben die Unterbringungskosten unverändert.

Bei Interesse und für Rückfragen, bitte ich um eine Email an info@tai-chi-wiesbaden.de



Qi Gong und Meditation - Mallorca 2018

Organisatorisches Part 1:

Wer an dem Seminar teilnehmen möchte, schreibt bitte eine Email an info@tai-chi-wiesbaden.de

Ich bestätige Euch dann den Eingang der Anmeldung und dass ihr mitmachen könnt. :-)

Im Anschluss daran erhaltet ihr eine Rechnung von dem Hotel. Sowohl die Unterkunft als auch die Seminarkosten sind direkt an das Casa de la Vida zu zahlen. Entweder per Überweisung oder vor Ort.

Das Casa de la Vida nimmt EC oder Kreditkarten (nur die American Express wird nicht akzeptiert, VISA und Mastercard sind willkommen). Man kann natürlich auch bar bezahlen.

Bei Absage bis 4 Wochen vorher werden 10 % der Teilnahmegebühr als Stornokosten fällig.

Danach ist der volle Betrag zu zahlen, wenn kein Ersatzteilnehmer/in gefunden wird. Man kann im Internet Seminar-Rücktrittsversicherungen abschliessen.

Sonstige Informationen:

Gut mitzubringen: Sonnenmilch, Sonnenhut, Badetuch, Taucherbrille/Schnorchel (kann man auch vor Ort kaufen, das Wasser ist in jedem Fall super geeignet, um einzutauchen). Feste Schuhe für Felswanderungen. Anti-Mücken Spray/Lotion, ggf. Salbe gegen Mückenstiche.

Schreibutensilien, Wecker, Ohrstöpsel/Ohropax, Taschenlampe.

Gut zu wissen: Das Hotel verfügt über WLAN. Ein kleiner Supermarkt ist direkt unten am Hotel, ein weiterer nur einige hundert Meter entfernt. Hier kann man eigentlich alles an Snacks, Getränken, Badebedarf etc. erwerben.

Sonnenschirme und Bastmatten können vom Hotel aus kostenfrei ausgeliehen werden (es liegen immer welche unten an der Rezeption, kann natürlich sein, dass die auch mal alle weg sind. Ein Sonnenschirm ist aber recht günstig in dem Supermarkt oder in Santanyi zu erwerben).

Es gibt mittlerweile unten am Strand auch eine Strandbar, die Sonnenschirme und Liegen vermietet. Dort kann man auch etwas zu Essen und Trinken kaufen. Ein zusätzliches kleines Restaurant/Bar befindet sich direkt neben dem Hotel.

Haftungsausschluss:

Psychisch labile oder sich in ärztlicher Behandlung befindende Menschen sollten nur nach Absprache mit ihrem behandelnden Arzt/Therapeuten an dem Seminar teilnehmen. Eine Haftung der Tai Chi Schule für Personen- Sach- und Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

Qi Gong und Meditation - Mallorca 2018

Organisatorisches Part 2:

Transfer vom Flughafen Palma nach Cala Llombards und zurück:

Per Mietauto: Da wäre es sinnvoll sich als Gruppe abzusprechen und ggf. gemeinsam ein Auto zu nehmen. Bitte macht das verbindlich untereinander aus :-)

Vielleicht ist es besser, wenn eine Person ein Mietauto nimmt und die Anderen sich z.B. bei gemeinsamen Fahrten an den Kosten beteiligen.

In Anbetracht der vielzähligen und wunderschönen Ausflugsziele auf Mallorca, kann ich ein Mietauto nur empfehlen.

Busverbindung: Palma de Mallorca – Cala Llombards. Vom Flughafen PMI aus geht ein Bus zum Placa Espana. Am Placa Espana geht es hinab zu den Überlandbussen. "Estacion Intermodul" nennt sich das.

Dort bitte Bus 501 oder 502 nehmen. In der Anlage sind die aktuellen Fahrzeiten. Wobei es Sinn macht, kurz vorher noch einmal unter www.tib.org die Fahrpläne einzusehen. So wie es aussieht fährt zweimal am Tag ein Bus (zumindest wenn man Samstags, an- und abreist). Die Fahrt mit dem Bus dauert so ca. 1,5 Stunden und kostet 6,55 Euro (einfache Strecke).

Dann besteht noch die Möglichkeit mit dem Taxi an- und abzureisen.

José (spricht deutsch) holt die Menschen auch gerne am Airport für Euro 60 ab. Seine Telnr. lautet: 0034 66 999 7091.

Falls man ein Sammeltaxi nehmen möchte, käme die Firma Roig in Frage. Dies geht nur per Vorbestellung (ist allerdings die Frage, ab wieviel Personen sich das lohnt). Die Telnr. lautet:

0034 971 648 119

Wichtige Telnr. / Adresse:

Avenida Cala Llombards 51

07690 Santanyi Cala Llombards

Tel: +34 871 575 675

Mobil: +34 717 108 801

info@casadelavida-mallorca.com

www.casadelavida-mallorca.com

Handynr. vor Ort

Tanja (Casa de la vida, s.o.)

Kai 0152 - 2893 2895

Katrin 0152 - 0499 6614