

## Die Kraft der Reinigung und Energetisierung

Detox, taoistisches Yoga, Qi Gong und Meditation entdecken

### Seminarbeschreibung:

Wir werden uns 6 Tage intensiv mit dem Thema "Ernährung" auseinandersetzen.

Wobei hierbei "Nahrung" auf alle Daseins-Ebenen bezogen wird, d.h. es geht im generellen, um alles was wir aufnehmen. Dazu zählen natürlich die Lebensmittel, aber auch Informationen, Emotionen und andere teils feinstoffliche Energien. Aus dieser Fülle an Möglichkeiten, werden wir die Formen der Ernährung gezielt auswählen, die uns gut tun und solche mehr und mehr loslassen, die für uns nicht förderlich sind.



Wir werden zudem eine sehr leckere vegane Vitalkost an uns selber anwenden. Dies führt zu einer körperlichen Reinigung (i.S.v. "entgiften", englisch = "detox"), die sich genauso positiv auf alle anderen Ebenen auswirken wird.

Wer mag kann am intermittierenden Fasten teilnehmen, dabei wird nach 18.00 Uhr nichts mehr bis zum nächsten Vormittag gegessen.

Unterstützend werden wir viele Qi Gong Einheiten mit einbauen, um den Körper geschmeidiger und durchlässiger werden zu lassen. Das Qi Gong Training ist ebenfalls hervorragend geeignet, um den Körper von festsitzenden Energien zu befreien.

Desweiteren kann man über spezielle Techniken, die eigene Energie (chinesisch = "Qi") wieder fühlen lernen. Dies führt mit der Zeit dazu, dass wir auch bewusst die Energien der Umwelt aufnehmen können, was wiederum zu Heilungszwecken oder zur Vitalisierung genutzt werden kann.

Als weiterer Bestandteil des Seminars werden wir uns die Zeit nehmen, um nach Innen zu spüren. Dies ermöglicht, sukzessive die inneren Organe wieder zu fühlen.

Als Unterstützung dazu werden wir uns im taoistischen Yoga üben. Darunter verbergen sich eine Vielzahl an Körperübungen, die man sitzend und liegend ausführt.

Der Schlüssel zu einer gesunden und energetisierten Ernährung ist im Grunde sehr einfach. Um diesen wieder zu finden und auch anzuwenden, ist es hilfreich für ein paar Tage aus dem gewohnten Umfeld herauszutreten.

Die Hollermühle liegt in der Nähe von Holzhausen in einem schönen Waldgebiet. Hier findet man die nötige Ruhe und noch ein Stück Natürlichkeit, in der es Freude macht sich den taoistischen Übungspraktiken zu widmen.

Zum Seminar wird es ein ausführliches Übungsskript geben.

Alle Übungen werden als Video auf "Vimeo"\* gestellt, d.h. man kann sie sich kostenfrei online anschauen.

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

## Auftanken und in der Natur Kräfte sammeln

### Seminarleitung:

Kai Schoppe, hauptberuflich Tai Chi und Qi Gong Lehrer mit eigener Schule seit 2001.

„Ich beschäftige mich seit 1998 intensiv mit der Thematik „Ernährung“. Dabei habe ich selber diverse Formen ausprobiert und bin nun an einem Punkt, an dem ich meine Erfahrungen gerne teilen möchte.

Die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, können heilend, vitalisierend und bereichernd sein, wenn man weiß, wie man sie gezielt einsetzt und auf welche Nahrungsmittel man lieber verzichten sollte.

Die Wiederverbindung mit der uns umschliessenden Pflanzen- und Tierwelt läßt einen selber ruhiger, entspannter und vor allem vitaler werden. Insofern bietet das Qi Gong Training einen wichtigen Schlüssel, um diese Kräfte wieder bewusst aufzunehmen.

Ausserdem lehrt uns die Natur, eine Vielzahl ihrer Geheimnisse, um zur eigenen Kraftquelle zurückzufinden. Die so gemachten Erfahrungen lassen sich dann gut in den manchmal stressigen Alltag integrieren.“



### Organisatorisches:

Ganz wichtig, bitte rechtzeitig und frühzeitig buchen. Gebt auch bitte euer Wunschzimmer / eine Alternative, falls das Zimmer schon belegt ist, an. Das Seminar besteht aus max. 12 Teilnehmer/innen. Bitte schriftlich per Email sich anmelden. Daraufhin bekommt man eine Bestätigung und eine Rechnung über die Gesamtkosten.

Als verbindliche Anmeldung gilt dann die Überweisung des Gesamtpreises (Kurskosten und Verpflegung) oder zumindest eine Anzahlung von 50% (die Restzahlung dann bitte spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn) auf das Konto der Tai Chi Schule Wiesbaden, Wiesbadener Volksbank BIC: WIBADE5W, IBAN: DE30 5109 0000 0000 7939 06.

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.

### Zeiten: (der genaue Ablauf folgt mit der Anmeldung)

Montag, 29.07.19                      Beginn 16.00 Uhr – (gegen 17.00 Uhr gibt es noch ein kleines Abendessen).  
bis  
Samstag, 03.08.19                      Ende ca. 14.00 Uhr

## **Kurskosten:**

290,- Euro zuzüglich Übernachtungs- und Verpflegungskosten (siehe Seite 4). Den Gesamtbetrag bitte auf das Konto der Tai Chi Schule überweisen.

Da wir als Gruppe zusammenbleiben wollen, besteht nur die Möglichkeit an dem Seminar teilzunehmen, wenn man auch vor Ort übernachtet.

## **Seminarort / Anreise:**

Hollermühle

Seminarhaus | Waldhotel

Hollermühle 1

56357 Holzhausen an der Haide

[www.hollermuehle.de](http://www.hollermuehle.de)



Am Besten per Auto zu erreichen, von Wiesbaden

kommend auf die B260 (Bäderstrasse), bis nach Holzhausen. In Holzhausen an der ersten grossen Kreuzung rechts abbiegen in Richtung Rettert. Von der Hauptstrasse abbiegen bei dem Campingplatz: "Zum Hasenbachtal", dort ist dann auch schon die Hollermühle ausgeschildert. Der Beschilderung folgen, ca. 2km durch den Wald fahren und man ist da.

## **Übernachtung / vegane Vollpension:**

Es gibt verschiedene Zimmerkategorien, die man wählen kann. Zur Verfügung stehen 4 Einzelzimmer (zwei davon können auch mit 2 Personen belegt werden), 2 Doppelzimmer und 1 Dreibettzimmer. Alle Zimmer sind sehr schön eingerichtet und liebevoll gestaltet worden. Sie befinden sich im ersten Stock des Hauses und liegen auf einem Gang.

Man kann entweder eigene Bettwäsche und Handtücher mitbringen oder für 10,- Euro diese ausleihen (6,- Euro Bettwäsche und 4,- Euro Handtücher. Das Geld hierfür wird vor Ort bar bezahlt).

Während des Seminars wird es diverse Köstlichkeiten aus der veganen Küche geben. Dabei wird ein natürlicher Fokus auf lokalen, regionale Produkte liegen. Ausserdem wird es einige "Superfoods" zum probieren geben.

Zusätzlich werden alle Schritte bei der Zubereitung genau erläutert. D.h. ob es sich nun um das Aufziehen von Sprossen, die Handhabung eines Dörrapparates, die Zubereitung eines schmackhaften Smoothies, das Entsaften im allgemeinen oder das Hineinfühlen in die einzelnen Lebensmittel handelt, alle Handgriffe werden praxisnah erklärt.

## **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.

## Übernachtungsübersicht der Zimmer und Preise

- die Preise beziehen sich pro Person für insgesamt 5 Übernachtung inklusive Vollpension

**Zimmer: "Zum Hirschen"** mit eigenem Badezimmer.

Als Doppelzimmer (180er Doppelbett): Kosten: 320,- Euro pro Person.

Als Einzelzimmer: Kosten: 450,- Euro.

**Zimmer: "Wildwechsel"** mit eigenem Badezimmer.

Als 3 Bettzimmer (1 Etagenbett und 1 zusätzliches Einzelbett): Kosten: 280,- Euro pro Person.

Als 2 Bettzimmer buchbar: Kosten 320,- Euro pro Person.

Als Einzelzimmer möglich: Kosten 450,- Euro.

**Zimmer: "Waldesruh"** mit eigenem Badezimmer.

Als Einzelzimmer buchbar: Kosten: 450,- Euro.

Auch als Doppelzimmer möglich (1 Bett, 140cm breit): Kosten: 250,- Euro pro Person.

**Zimmer: "Hasenbach"**, teilt sich ein Bad mit dem Zimmer "Fuchsbau".

Als Einzelzimmer: Kosten: 380,- Euro.

**Zimmer: "Fuchsbau"**, teilt sich ein Bad mit dem Zimmer "Hasenbach".

Als Einzelzimmer: Kosten: 360,- Euro.

**Zimmer: "Entenhaus"** mit eigenem Badezimmer.

Als Doppelzimmer mit Bad und Balkon, 2 Einzelbetten als eine Art Hochbett aufgestellt.

Kosten: pro Person 380,- Euro.

Als Einzelzimmer: Kosten 460,- Euro.

**Zimmer: "Wasserfall"** mit eigenem Badezimmer und Balkon.

Als Einzelzimmer buchbar: Kosten: 460,- Euro

Als Doppelzimmer möglich (1 Bett, 140cm breit). Kosten: 300,- Euro pro Person.

## Beispielrechnungen zum besseren Verständnis :-)

Einzelperson bucht das Zimmer "Waldesruh", Kosten Aufenthalt (450,- Euro) + Kursgebühr (290,- Euro) und Wäsche (10,- Euro, werden vor Ort bar bezahlt). Die Seminar - Gesamtkosten betragen dann 750,- Euro. (Überweisungsbetrag wäre dann 740,- Euro, die 10,- Euro für die Bettwäsche/Handtuch bitte bar vor Ort an Susanne zahlen.)

Einzelperson bucht einen Platz im 3 Bett-Zimmer "Wildwechsel", Kosten Aufenthalt (280,- Euro) + Kursgebühr (290,- Euro), ohne Wäsche. Die Seminar - Gesamtkosten betragen dann 570,- Euro.

2 Personen möchten an dem Kurs teilnehmen, sie buchen das Zimmer "Wasserfall" (2 x 300,- Euro) + Kursgebühr (2 x 290,- Euro) und Wäsche (2 x 10,- Euro, werden vor Ort bar bezahlt). Die Seminar - Gesamtkosten betragen insgesamt 1200,- Euro (oder pro Person 600,- Euro).