

Tai Chi – Qi Gong auf Sylt

Durchs Jahr mit den 5 Elementen

AB 16 JAHRE

Sand. Meer. Die aufgehende Sonne über der Insel Sylt. Und die Jugendherberge mitten in den Dünen. Der Alltag ist weit weg. Entspannung kehrt ein.

An vier Tagen lernen Sie die Übungen des Tai Chi-Qi Gong und bringen Körper und Geist in Schwung. Tai Chi-Qi Gong ist Meditation in Bewegung, die Übungen sind leicht zu lernen und können zu Hause in kurzer Zeit wiederholt werden. Übungen aus den Bereichen Entspannung und Körpererfahrung öffnen das Bewusstsein und bringen Ihnen Wohlbefinden und Entspannung.

1. Tag: SYLTER WILLKOMMENSGRUSS

Nach dem Abendbuffet beginnt der Workshop mit Übungen aus dem Bereich der Körperwahrnehmung: Wie stehe ich? Wo ist meine Mitte? Woher kommt meine Kraft?

2. Tag: KÖRPER – GEIST – SEELE

Der Tag startet vital mit einem gesunden Frühstück. Danach bringen Meridiandehnungen den Körper sanft in Schwung. Wir starten mit ersten Übungen des Tai Chi-Qi Gong.

Der Mittag (11:30-16:00 Uhr) steht für Ihre Sylt-Unternehmungen zur freien Verfügung. Nachmittags geben wir uns der Entspannung hin. Am Abend tanken wir mit einer anregenden Fantasie-Körper-Reise Kraft und lassen den Tag entspannt ausklingen.

3. Tag: 18 ÜBUNGEN DER HARMONIE

"Die 18 Übungen der Harmonie" stellen eine Kombination aus Tai Chi-Bewegungen und Qi Gong-Atemübungen dar. Sie wirken äußerst entspannend auf den Körper und sind ideal, um nach einem stressigen Tag Entspannung zu finden. Die Technik ist leicht zu lernen, für zu Hause gibt es eine Anleitung.

Die freie Zeit im Anschluss (11:30-15:30 Uhr) steht für einen ausgedehnten Spaziergang am Meer oder einen Besuch in Westerland zur Verfügung.

Danach werden die Tai Chi und Qi Gong-Übungen wiederholt und vertieft.

Nach dem Abendessen kann auf Wunsch eine Shiatsu-Massage gebucht werden (45 Minuten 40 €)

4. Tag: AM STRAND

Der Morgen startet mit Tai Chi-Qi Gong-Übungen und Strandblick. Gegen 11.00 Uhr heißt es Abschied nehmen von der Insel Sylt.

ALLGEMEINE HINWEISE

Bitte mitbringen: (rutschfeste) warme Socken, bequeme Wohlfühl-Kleidung, kleines Kissen

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/1327

Leistungen

- ✓ 3 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstücksbuffet, Lunchpaket am Mittag und warmes Abendbuffet), Zweibettzimmer (bitte melden Sie sich zu zweit an), Seminarunterlagen, Willkommensgruß, ganztägig Obst, Wasser und Tee
- ✓ Tai Chi-Qi Gong Kurs unter Leitung einer Trainerin. Bezogene Betten und Leihhandtücher sind vorhanden.
- ✓ zzgl. Kurtaxe

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Westerland - Dikjen Deel,
Lorens-de-Hahn-Str. 44-46
25980 Westerland auf Sylt

☎ +49 4651 8357825
@ westerland@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.
Rennbahnstraße 100
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66
@ service-nordmark@jugendherberge.de