

Qigong: Entspannung, Vitalität, Beweglichkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressreduktion, zum Erhalten der Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Anreise ist am Montag, 23. August 2021, Abreise am Freitag, 27. August 2021.



Qi Gong entstand über einen Zeitraum von mehr als 3000 Jahren in China und wurde von den Weisen und Medizinkundigen genutzt, um ein langes vitales Leben zu erlangen und ihre geistige und spirituelle Entwicklung zu fördern. Es ist ein ganzheitliches System, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ähnlich wie bei der Akupunktur wird der freie Fluss des Qi, einer Energie und inneren Kraft, die alle Lebensprozesse ermöglicht, aufrechterhalten oder wieder hergestellt. Qi Gong hilft im

Gleichgewicht zu bleiben, die Mitte zu bewahren und schützt vor den Extremen von nervöser Anspannung und Unruhe auf der einen Seite und völliger Erschöpfung, Burn-Out auf der anderen Seite. Qi Gong ist die Selbstheilungsmethode der chinesischen Medizin. Es beinhaltet einen großen Schatz von Methoden, die helfen, zu sich finden, zu entspannen, seine Energie zu vermehren und in Fluss zu bringen. Die mit Achtsamkeit ausgeführten Übungen erhöhen die Selbstwahrnehmung. Neben seiner entspannenden Wirkung auf den Geist verändert Qi Gong den Tonus von Muskeln, Faszien und Sehnen, verbessert die Körperhaltung und verhindert auf diese Weise Schmerzen im Bewegungssystem.

Qi Gong wird in chinesischen Kliniken erfolgreich bei der Heilung von Erkrankungen und zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Besonders stressbedingte Erkrankungen wie Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Schwäche des Nerven- und Immunsystems und nervös bedingte Magen-Darm-Beschwerden werden mit Qi Gong behandelt. Auch im Westen wird es wegen seines ganzheitlichen Ansatzes zunehmend geschätzt. Es wirkt über die Verbindung von Körperhaltung, sanfter fließender Bewegung, Vorstellungskraft und Atmung.

Die Übungen sind leicht zu erlernen, bringen Vitalität und Lebensfreude und sind gut in den Alltag zu integrieren. Im Sitzen, Stehen, Bewegen lassen sich die Prinzipien des Qi Gong nutzen, um Aufrichtung, Balance und Gelassenheit auch unter erschwerten Bedingungen zu erfahren.

Unterkunft:

Wohlfühlhotel, Restaurant & Café Sonnentau
Wurmbergstraße 1-3
97650 Fladungen

Tel. +49 9778 9122-0
info@sonnentau.com

Das Hotel Sonnentau befindet sich oberhalb des schönen mittelalterlichen Städtchens Fladungen. Ein schöner ruhiger Ort, der zum Entspannen und Regenerieren einlädt und einen idealen Platz bietet, die Natur auf sich wirken zu lassen und zu sich selbst zu finden.



Die Zimmer beinhalten neben TV, WLAN, Radio und Telefon einen Zimmersafe. Das Badezimmer verfügt über Föhn und Kosmetikspiegel.

Im Restaurant-Café warten zahlreiche Leckereien und regionale Köstlichkeiten auf Sie.

Ein großzügiger, gepflegter Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna, Kneipp-Becken und vielem mehr lädt zum Entspannen ein.

Anreise mit dem Auto:

Von Hannover - Kassel (A7):

Ausfahrt 92 Fulda-Mitte auf die B 458 Richtung Tann (Rhön)/Hilders, an der nächsten Ortschaft Dipperz vorbei bis Batten. In Batten rechts ab Richtung Ehrenberg / Bischofsheim. In Ehrenberg-Seiferts links ab nach Fladungen. Von hier aus noch 13 km Fahrt.

Von Frankfurt (A66):

Bis Dreieck Fulda - A7 Richtung Fulda - Bad Hersfeld - Kassel, Ausfahrt 92 Fulda-Mitte auf die B 458 Richtung Tann (Rhön)/Hilders, an der nächsten Ortschaft Dipperz vorbei bis Batten. In Batten rechts ab Richtung Ehrenberg / Bischofsheim. In Ehrenberg-Seiferts links ab nach Fladungen. Von hier aus noch 13 km Fahrt.

Ab Fladungen:

An der großen Kreuzung (Beschilderung: Hochrhönstraße - Mellrichstadt - Eisenach, Brüchs / Sands / Weimarschmieden) der Beschilderung "Feriengebiet" folgen - Richtung Brüchs.

Das Haus liegt ca. 1 km außerhalb von Fladungen am Berg.



Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Über Intercity-Bahnhof in Fulda. Von dort besteht die Möglichkeit mit dem Taxi nach Fladungen zu fahren. Das Hotel hat Sondervereinbarungen getroffen mit ortsansässigen Taxiunternehmen, fragen Sie beim Hotel.

Weitere Informationen:

<https://www.sonnentau.com/>