

Bildungsurlaub: Entspannung und Bewegung mit der Tai-Chi-Pekingform Arbeit und Muße in der Leistungs- und Konsumgesellschaft

23. August – 27. August 2021



Tai Chi findet im Westen zunehmend Verbreitung. Besonders faszinierend sind die eleganten Bewegungsweisen, die von hohem Wert für die Gesundheit und das Wohlbefinden sind. Ruhig und gleichmäßig ausgeführte Tai-Chi-Bewegungen lassen die Menschen im Inneren gelassen werden. "Ruhe in Bewegung" ist das Motto beim Tai Chi. Die Verbindung der beiden Gegensätze findet großes Interesse bei vielen Menschen. In unserer schnelllebigen, bewegungsarmen Zeit wächst bei vielen Menschen ein Bedürfnis nach Ruhe, Konzentration, Entspannung und Bewegung.

Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubes steht die Tai-Chi-Pekingform. Sie erlernen ein Entspannungs- und Bewegungssystem, das sich im Alltagsleben gut anwenden lässt und Sie dabei unterstützt, individuelle Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung von Belastungen auszuschöpfen. Sie werden sensibilisiert für Ihre persönliche Stressanfälligkeit und deren persönlichen und gesellschaftspolitischen Ursachen, mit Focus auf den Umgang mit der Zeit in unserer heutigen Gesellschaft. Die Achtsamkeit sich und ihrem Körper gegenüber wird erhöht und die Kompetenzen im Berufsalltag gelassener zu werden, gestärkt.

Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Veranstaltung unseres Kooperationspartners, dem Bogenschritt Verein.

Unterkunft:

*Tagungshaus Mühlrain
Zum Mühlrain 1
34593 Knüllwald-Niederbeisheim
www.tagungshaus-muehlrain.de
mail@tagungshaus-muehlrain.de
Tel.: 05685/7749940*

Das Tagungshaus Mühlrain am Ortsrand von Knüllwald-Niederbeisheim ist ein attraktiver Tagungsort in ruhiger Lage in der Mitte Deutschlands, ca. 30 km südlich von Kassel. Der Knüllwald ist das kleinste Mittelgebirge Deutschlands und wird umrahmt von der Schwalm, der Fulda und den Fachwerkstädten Homberg/Efze, Rotenburg/Fulda und Bad Hersfeld.



Untergebracht sind Sie in Einzelzimmern (DZ sind auf Anfrage ebenfalls möglich) inkl. Bad mit Dusche/WC.



Die Unterbringung versteht sich inkl.:

- 4 Übernachtungen im EZ
- 5x Vollpension

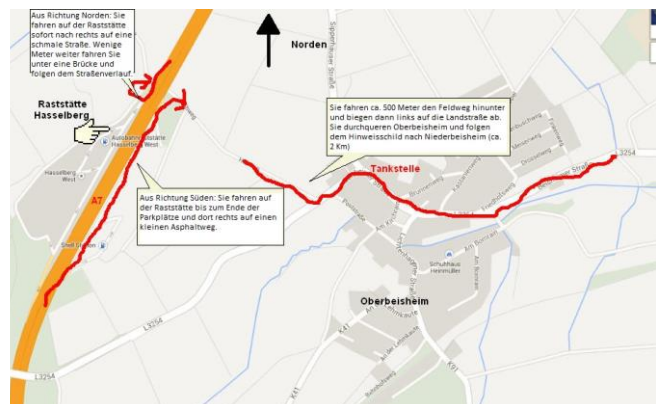
Anreise mit dem Auto:

Aus Richtung Norden als auch aus Richtung Süden über die A7 kommend fahren Sie auf die Autobahnraststätte „Hasselberg“.

Von Norden kommend fahren Sie sofort nach rechts auf eine schmale Straße. Wenige Meter weiter unterqueren Sie die Brücke und folgen dem Straßenverlauf.

Von Süden kommend fahren Sie bis zum Ende der Parkplätze und dort rechts auf einen kleinen Asphaltweg.

Fahren Sie ca. 500m den Feldweg hinunter und biegen dann links auf die Landstraße ab. Sie durchqueren Oberbeisheim und folgen dem Hinweisschild nach Niederbeisheim.



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Der nächste Bahnhof ist 6 km entfernt in Malsfeld, von Kassel oder Fulda aus mit dem CANTUS in 20 Minuten erreichbar. Von dort fährt ein Bus bzw. AST (Anrufsammeltaxi) nach Niederbeisheim. Wenn Sie mit der Bahn anreisen, geben Sie bitte z.B. auf www.bahn.de als Zielort Niederbeisheim-Raiffeisen (von dort aus sind es 5 Minuten Fußweg) ein und buchen Sie auch Ihre Fahrkarte bis dahin. Bitte achten Sie darauf, dass Sie den Bereich des NVV (Nordhessischer Verkehrsverbund) mitbuchen. Es werden Ihnen dann die genauen Möglichkeiten aufgelistet, wie Sie am besten zum Tagungshaus kommen. Das Anrufsammeltaxi (AST 491 Ri. Homberg - Tel.: 0800-9390800) muss mindestens 35 Minuten vorher angefordert werden und kostet 1,- € mit gültigem Bahnticket, wenn der NVV-Tarif mitgebucht wurde .

Fahrpläne finden Sie zum Beispiel unter:

www.bahn.de

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0561/739 03-40 / -41, kassel@sport-erlebnisse.de