

Urlaub und Qigong

„Kuanyin-Übungen“

vom 4. – 11. Mai 2024 in Oberstdorf



Die **Kuanyin-Übungen** sind benannt nach der im ostasiatischen Raum weit verbreiteten mythischen Figur „Kuanyin“. Sie wird verehrt als Göttin des Mitgefühls, der Liebe und der Weisheit und steht für eine wunderbar sanfte und zugleich sehr kraftvolle Energiequalität im Menschen.

Die Kuanyin-Übungsfolge besteht aus zehn eleganten, abwechslungsreichen Übungen, die dynamische und meditative Aspekte harmonisch miteinander verbinden und den Praktizierenden in ein körperliches und energetisches Gleichgewicht führen.

Auf physischer Ebene helfen die Übungen, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, die Wirbelsäule zu kräftigen und das Immunsystem zu stärken. Darüber hinaus ermöglichen sie, negative Emotionen und Stress zu lösen und einen Zustand von innerer Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren.

Die Kuanyin-Übungen haben einen sehr ästhetischen Ausdruck und vermögen auf sanfte Weise das Herz zu öffnen und die Herzenskraft im Menschen zu stärken. Ein offenes Herz entfacht unwillkürlich ein positives Lebensgefühl und ermöglicht, sich selbst und andere achtsam zu spüren, zu lieben und wertzuschätzen.

„In der Tiefe des menschlichen Herzens liegt ein Paradies und wartet darauf, erfahren zu werden. In der Hoffnung, Antworten auf die Fragen des Lebens zu finden, sucht der Mensch oft außerhalb von sich selbst, um seine Bedürfnisse zu stillen. Es mutet paradox an, dass er genau das, wonach er sucht, in seinem Herzen ruhend finden kann.“ (Li Jun Feng)

Für das Qigong-Urlaubsseminar sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Es umfasst Übungen in Ruhe und in Bewegung und ermöglicht, das Praktizieren von Qigong mit dem Genießen der Natur in besonders schöner Umgebung zu verbinden. Der Unterricht findet 3 Stunden am Vormittag (bei schönem Wetter draußen) und 1 - 1,5 Stunden am Abend statt (insgesamt ca. 30 Std.). Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung und kann zur Erholung oder für Wanderungen in der sauberen, klaren Luft der malerischen Allgäuer Berglandschaften genutzt werden.

Das Hotel befindet sich am südlichen Ortsrand von Oberstdorf mit wunderschöner Terrasse und traumhaftem Panoramablick. Das Ortszentrum mit seinen zahlreichen Restaurants, Cafes und Geschäften ist dennoch nur 10 Minuten Fußweg entfernt. Das Hotel bietet den Komfort eines 4-Sterne-Superior Hotels mit vielfältigen Wellness-Angeboten.

Hinweis: Zur Seminarzeit hält das Hotel ein attraktives Angebot bereit:
7 Tage = 6 Tage, HP (Frühstücksbuffet und 5-Gang Abendmenu)

Organisatorisches:

Ort: Hotel Alpenhof, Oberstdorf im Allgäu

Zeiten: Sa, 4. Mai 18:00 Uhr – Sa, 11. Mai 13:00 Uhr

Kosten: *Seminar:* 560,- € (520,- € bei Anmeldung und
Überweisung bis 14.3.2024)

Hotel: 1089,- bis 1376,- € HP, je nach Zimmerkategorie

Anmeldung: *Seminar:* Gerd Weber, Tel. 07071/5687278

email: gerewe@web.de

Homepage: www.gerd-weber.com

Hotel: unter dem Stichwort „**Qigong Retreat**“:

Telefon: 08322/9602-0 (Rezeption)

email: info@alpenhof-oberstdorf.de

Homepage: www.alpenhof-oberstdorf.de