

Ort:

Tagungshaus „Mikado“, Zur großen Höhe 20
27243 Harpstedt-Horstedt

Termine:

27.-29. Mai 2011,
26.-28. August 2011,
(Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr)

Seminar: ca. 12 Unterrichtsstunden

Kosten:

Seminarteilnahme 140 € pro Wochenende bei
Anmeldung bis 4. März 2011 (Mai-Seminar)
bzw. 3. Juni 2011 (August-Seminar),
danach 160 €.

Unterbringung und Vollverpflegung

(Wochenendpreise pro Person)
- 98 € im Doppelzimmer,
- ggf. 20 € Einzelzimmerzuschlag.

Wir werden im „Mikado“ gemütlich wohnen
(für 1-2 Zimmer steht jeweils ein eigenes Bad
zur Verfügung) und uns mit vegetarischen
vollwertigen Spezialitäten, die überwiegend aus
kontrolliert biologischem Anbau stammen,
verwöhnen lassen.

Zu unseren Qi Gong-Übungen werden wir uns bei
gutem Wetter draußen treffen, bei schlechtem
Wetter steht dafür ein großer freundlicher
Seminarraum mit Blick in die Natur zur
Verfügung. Das Bogenschießen wird draußen
stattfinden. Bitte zweckmäßige und bequeme
Kleidung sowie Hausschuhe, Handtücher und
Bettwäsche mitbringen.

Das „Mikado“ ist von Delmenhorst 8 km, von
Oldenburg 35 km und von Bremen 25 km ent-
fernt.

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Die Anmeldung ist wirksam, wenn das unterschriebene
Anmeldeformular vorliegt oder die Hälfte der Kosten
als Anzahlung auf dem Konto 48 30 45 307 von Doris
Rath bei der Postbank Hannover (BLZ 250 100 30)
eingegangen ist. Mit Überweisung der Anzahlung
werden die in diesem Faltblatt abgedruckten
Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen als verbindlich
anerkannt. Die Restzahlung ist bis spätestens vier
Wochen vor Seminarbeginn zu überweisen.

Bei Umbuchung oder Rücktritt von der Anmeldung bis
zwölf Wochen vor Seminarbeginn ist eine Bearbei-
tungsgebühr von 30,- € zu zahlen. Bei Rücktritt bis
vier Wochen vor Seminarbeginn sind die Hälfte und
bei Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt die
gesamten Seminar-, Unterbringungs- und Verpfle-
gungskosten zu entrichten, wenn kein/e Ersatz-
teilnehmer/in gefunden wird.

Leitung des Seminars

Doris Rath

Qi Gong - Lehrerin (DQGG)
CoreDynamik-Trainerin®

Tel. 0421 / 35 14 90
Email: DorisRath@gmx.de
www.wachstum-leben.de



Manfred Meyer

A-Trainer Bogen des DSB
Kinesiologie-Ausbildung
nach Touch for Health
und Three in One Concepts

Tel. 04221 / 85 69 67
Email: manfredmeyer@arcor.de

Qi Gong & Bogenschießen



Aus der Mitte handeln

27.-29. Mai 2011

26.-28. August 2011

im „Mikado“

氣功

„Mikado“



Das Tagungshaus „Mikado“ liegt inmitten der landschaftlich reizvollen Wildeshauser Geest, die mit ihren sanften Hügeln, dem lichten Birken- und Kiefernwald und dem Bach „Delme“ sowie einem nahe gelegenen See zum Spaziergehen einlädt.

Auf dem hauseigenen Gelände befindet sich eine große Terrasse sowie Orte zum Entspannen und Entdecken, wie z. B. eine Sanddüne zum Meditieren und ein „Hörlehrpfad“, der Anregungen zur Sinneswahrnehmung gibt.



Das „Mikado“ und seine Umgebung bieten Raum für intensive Naturerfahrungen, zum Erholen und Kräftesammeln.

Qi Gong



Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungs- und Entspannungskunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Langsame fließende und leicht erlernbare Übungen beruhigen den Geist und bauen Stress ab.

Sie fördern die Beweglichkeit, führen zu geistiger Vitalität, stärken unsere selbstregulierenden Kräfte und lassen uns unsere Mitte

finden. Das Ankommen in der Mitte unterstützen wir durch Bewusstmachen unserer äußeren und inneren Haltung sowie unseres Atemflusses.

Bei den an diesem Wochenende unterrichteten Qi Gong - Übungen ist der Bewegungsfluss aus der eigenen Mitte besonders gut erfahrbar.

Beim Qi Gong und Bogenschießen kann jener Freiraum entstehen, **ganz offen und doch ganz im Jetzt zu sein.**



Bogenschießen



Bogenschießen fördert unsere Ruhe und Konzentration und steigert unser Selbstwertgefühl.

Das achtsame Üben mit dem Bogen entwickelt unsere Wahrnehmung für Atmung und Bewegung und reduziert unser Denken auf das Wesentliche. Der stetige Wechsel zwischen Spannung und Entspannung erzeugt in uns eine tiefe Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Nach dem Erlernen der grundlegenden Elemente der Schießtechnik führt das konkrete Üben der Form zu einem konstruktiven Lernergebnis, wobei Ziele neu definiert werden können.



Beim Bogenschießen und Qi Gong lernen wir, **mit dem Blick auf das Wesentliche ganz entspannt aus unserer Mitte heraus zu handeln.**

Anmeldung

*Ich melde mich verbindlich für das **Wochenendseminar Qi Gong & Bogenschießen: „Aus der Mitte handeln“** im Tagungshaus „Mikado“ an (Anreise 18:00 Uhr / Abreise 14:00 Uhr).*

Ich buche folgendes Wochenende: **27.-29. Mai 2011** **26.-28. August 2011**
(bitte ankreuzen).

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Wohnort

.....
Telefon, Email

Ich werde

- *die erste Hälfte der Seminar-, Unterbringungs- und Verpflegungskosten in Höhe von **129,- €** (bzw. **119,- € Frühbucherpreis** bei Anmeldung bis 4. März 2011 für das Mai-Seminar bzw. 3. Juni 2011 für das August-Seminar) **als Anzahlung** vorab*
- *sowie die zweite Hälfte der Seminar-, Unterbringungs- und Verpflegungskosten in Höhe von **129,- €** (bzw. **119,- € für Frühbucher, s.o.**) bis 4 Wochen vor Seminarbeginn - also spätestens bis zum **29. April 2011 für das Mai-Seminar bzw. 29. Juli 2011 für das August-Seminar** - auf das angegebene Konto überweisen.*

*Mir ist bekannt, dass ein Teilnehmerplatz erst nach Eingang der Anzahlung reserviert ist und ich **bei Übernachtung im Einzelzimmer 20 € zusätzlich zu zahlen habe.***

Meine Teilnahme an dem o. g. Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Ich bin mir darüber im Klaren, dass Haftungsansprüche jeglicher Art ausgeschlossen sind und die Seminarleiter keine Haftung für etwaige im Zusammenhang mit dem Seminar auftretende Störungen oder Schäden übernehmen.

Von den eben genannten Bedingungen und den im Faltblatt abgedruckten Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen habe ich Kenntnis genommen. Ich erkenne sie hiermit für mich als verbindlich an und verpflichte mich zu deren Einhaltung.

.....
Datum, Unterschrift

*(Anmeldung bitte absenden an Doris Rath, Holzmindener Straße 18, 28215 Bremen)
Dieses Anmeldeformular kann auch heruntergeladen werden von www.wachstum-leben.de.*