

Programmablauf

Freitag	bis 1430 1500 – 1630 1700 – 1900 1930 – 2030	Anreise der TN Begrüßung der TN / Qi Gong Praxis Abendessen Qi Gong
Samstag	0800 – 0900 0900 1030 – 1230 1230 – 1500 1500 – 1630 1700 – 1900 1930 – 2030	Qi Gong für alle Gäste Frühstück Qi Gong Mittagspause Qi Gong Abendessen Qi Gong
Sonntag	0800 – 0900 0900 1030 – 1200 1200 – 1230 1230 – 1400	Qi Gong für alle Gäste Frühstück Qi Gong Mittagspause Qi Gong und im Anschluss Verabschiedung

Qi Gong für eine gesunde Wirbelsäule

Die modernen Arbeitsbedingungen haben dazu geführt, dass wir unserer Arbeit nicht nur im Büro, sondern auch zu Hause nachgehen. Leider ist es nicht immer möglich, ergonomische Rahmenbedingungen am jeweiligen „Arbeitsplatz“ herzustellen.

Dies hat dazu geführt, dass Krankheitsbilder, wie **Spannungskopfschmerzen**, **neuronale Störfelder**, **Ohrenproblematiken** oder **Knochen- und Gelenkschmerzen** deutlich öfter zu Arbeitsbeeinträchtigungen / -ausfällen, führen als noch vor 5 oder 10 Jahren.

In diesem Wochenendworkshop erfahren sie, wie sie durch einfache Bewegungsimpulse aus der chinesischen Rückenschule, die fasziale und spiraldynamische Impulse enthalten, **Knochen- und Gelenkschmerzen reduzieren** können, ihre **Beweglichkeit verbessern** können und welche Augenübungen dazu beitragen können, **Verspannungen im Hals- und Nackenbereich vorzubeugen**.

Seminarleiter: Mag. Heinz Peter Steiner (www.qigong-steiner.at)

Preis: 350,- Euro

im Seminarpreis sind keine Nächtigungs- und Verpflegungskosten enthalten

Anmeldung

per Mail an office@tamanga.at der per Telefon unter **+43 3453 33600**

Zeit & Ort

06.09.2024 – 08.09.2024

(Freitag, 1500 - Sonntag 1430)

TamanGa, Labitschberg 4, 8462 Labitschberg, Österreich

Über die Veranstaltung

Lange bevor moderne Bewegungskonzepte entwickelt wurden, mussten sich Menschen aller Berufsgruppen schon mit dem Thema Veränderungen der Wirbelsäule auseinandersetzen. Auch bei den Mönchen in Shaolin Kloster traten solche Veränderungsprozesse auf.

Hintergrund dieser Misere: Wie in vielen anderen Klöstern auch, ging es nur um die Entwicklung des Geistes und dies führte dazu, dass viele der Mönche kaum um die Bedürfnisse ihrer Wirbelsäule kümmerten.

Aus diesem Grund konzipierte der 28.Patriarch des Buddha im Shaolin Kloster ein spezielles Bewegungsprogramm, das später unter dem Namen „Zengymnastik“ auch nach Europa gelangte. Die Zengymnastik ist eine Mischung aus Yoga, Qi Gong und Tai-Chi Übungen, wobei die Yogaübungen soweit adaptiert wurden, dass ihre Wirkung auf das Meridiansystem der TCM umgelegt wurde. Diese Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert und das Ziel der Übungen ist es, die Wirbelsäule zu kräftigen, zu mobilisieren und zu stabilisieren.

Inhalte dieses Kurses sind Übungen

- die der Verbesserung der Körperhaltung dienen
- die innere (muskuläre, wie fasziale) Verspannungen lösen
- die altersbedingte Veränderungen (Knochen, Gelenke, ...) reduzieren bzw. verlangsamen
- die die Beweglichkeit verbessern
- die Schmerzzustände reduzieren

Hier kommen stille und bewegte Übungen zum Einsatz, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden. Diese Übungen sind einfach, unkompliziert und in jedem Alterssegment einsetzbar.

Zum Veranstaltungsablauf: Anreise bis Sonntag 1530. Um 1700 Begrüßung der TN im Seminarraum und danach gemeinsames Abendessen.

Die Workshoptage sind mit verschiedensten Inhalten aus dem Qi Gong gefüllt, die helfen können, ihre Wirbelsäule auf „Vordermann“ zu bringen.

Veganes Peace Food unterstützt und erweitert die Wirkung der hier angebotenen Übungen.

In der freien Zeit zwischen den Einheiten haben sie die Möglichkeit, das wunderschöne Areal des TamanGa ganz nach ihren Bedürfnissen zu nutzen.

Sollten sie weitere Fragen haben bzw. sie sich für die Veranstaltung anmelden wollen, wenden sie sich bitte an das Team vom TamanGa unter **+43 3453 33600** oder per Mail office@tamanga.at

Informationen zur Unterkunft

PREISE GÄSTE 2024			
in € pro Person und Tag			
inklusive bio-vegane, glutenfreie Halbpension (Frühstück & Abendessen) und Nutzung der Anlage			
Kategorie	Einzelbelegung	Doppelbelegung	3. (4.) Person
Klause für 1 - 2 Personen klein und bewusst schlicht, Dusche/WC	€ 125,-	97,-	
Doppelzimmer für 1 - 2 Personen mit Dusche oder Badewanne/WC	€ 140,-	€ 117,-	
Studio für 1 - 2 Personen geräumig mit Dusche/ Sitzbadewanne/ WC	€ 155,-	€ 125,-	€ 85,-
Suite für 2 - 4 Personen mit 2 getrennten Schlafbereichen, Balkon, Bad und WC getrennt		€ 130,-	€ 105,-
Ferienwohnung mit Kochzeile, Balkon, Bad/WC	€ 160,-	€ 140,-	€ 95,-
Gruppenschlafraum Gemeinschaftswohnung für max. 7 Personen, nur gelegentlich verfügbar (nach Bedarf)			€ 85,-
Wohnwagen / Camper / Zelt inkl. Nutzung des Sanitärraums	Stellplatz € 25,-	Zeltplatz € 15,-	Gast extern inkl. HP € 75,-
Kinder im Zimmer der Eltern: 0 - 1,9 Jahre frei / bis 6 Jahre € 25,- / bis 10 Jahre € 35,- / bis 14 Jahre € 45,- Gitterbett einmalig € 15,- Hund pro Nacht € 15,- Nächtigungszuschlag 1 Nacht € 15,- exkl. Ortsabgabe € 2,50,- / Person/ Nacht			

