

# „Shaolin Acht Tiere Qi Gong & Atmen mit den Bäumen“

13.–16.06.2024

Panorama Hotel Oberwiesenthal

**Anmeldeschluss: 10.03.2024**

## Kursinhalt

- Die Tierübungen des Shaolin Qi Gong (Hirsch, Kranich, Affe, Tiger, Bär, Schlange, Schildkröte & Hahn) zur Verinnerlichung von deren Kraft & Spirit  
Die Ausführung der einzelnen Übungen wirkt auf die jeweils entsprechenden Funktionskreise und die zugehörigen Organsysteme.  
Sie regulieren die Emotionen, durch welche Funktionskreisstörungen und in deren Folge Störungen auf pathologischer Ebene verursacht werden.
- Atmen & Kraft tanken mit den Bäumen (Entgiften & Vitalisieren mit Baum Qi Gong)  
Diese jahrtausendalte Methode führt wieder zu einer ursprünglichen starken inneren Verbindung zu den Kräften der Natur und damit wieder zu sich selbst.  
Dieses innere Selbstverständnis Teil des Netzes der Natur zu sein, ist eine wesentliche Voraussetzung für Heilung und Genesung.
- Achtsames Gehen & Meditation in der Natur, um wieder zu sich selbst zu kommen.  
Mit jedem Schritt nur diesen Schritt bewusst zu spüren, mit jedem Atemzug nur diesen Atemzug zu spüren, führt zur Wahrnehmung der eigenen Identifikation und zur Wahrnehmung der Verantwortung für die eigene Gesundheit.

**Datum:** 13.–16.06.2024 (3 Nächte)  
(vom 13.6.24, 16.00 Uhr - 16.06.24, 13.00 Uhr)

**Ort:** Panorama Hotel Oberwiesenthal, Vierenstr. 11, Oberwiesenthal

**Kurspreis:** 345,00 € zzgl. Anreise / Übernachtung / Essen

**Hotelkosten:** p.P. im DZ 225,00 €+Kurtaxe/p.P. im EZ 270,00 € + Kurtaxe

**Leistungen des Hotels:** (diese sind separat zu buchen und zu bezahlen)

- 3 Übernachtungen incl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 3 Abendessen im Rahmen der Halbpension (Buffet) (ohne Getränke)
- kostenfreie Nutzung des Hotelparkplatzes
- kostenfreie WLAN-Nutzung im gesamten Hotel

**Anreise:** individuell - mit PKW

Die Teilnehmer melden sich bitte selbst im Hotel an, Stichwort: „QiGong Workshop 2024“  
& erhalten eine Reservierungsbestätigung vom Hotel.

Selbstzahlung der Hotelkosten erfolgt bei Abreise der Teilnehmer.

Stornierungsbedingungen: kostenfrei bis 4 Wochen vor Anreise, es gelten die Hotel AGB's

**Kursleitung & Betreuung:**

Qi Gong Meister Horst-Rainer Rust; 27 Jahre Qi Gong Praxis, Ausbildung in 9 Qi Gong Meisterrichtungen, Anerkannter Ausbilder für Qi Gong (DDQT e.V.), 1.Dan Taekwondo, 25 Jahre tätig als Rechtsanwalt, Buchautor "Glücks Qi Gong", Kooperationspartner der Krankenkassen

**Bringen Sie bitte mit:**

Bequeme Übungskleidung für Innen und Außen. Festes Schuhwerk für Außen.

**Anmeldung:** [www.qigongdresden.de](http://www.qigongdresden.de)