

# TAI CHI SCHNUPPER- WOCHENENDKURS IN WILLINGEN, SAUERLAND

**26.04. – 28.04.2024**



**ab 524,00 € im DZ inkl. Vollpension**

**& inklusive**

**10 Std. Tai Chi Kurs p.P.**

**(abzgl. Bezuschussung durch die Krankenkassen)**



# TAI CHI ACHTSAMKEITS WOCHENENDE IM SAUERLAND

26. – 28. April 2024

Landhotel Baumwipfel, Willingen

## PROGRAMM

### Tag 1 - Freitag

- ⇒ Anreise ab 14 Uhr
- ⇒ Kennenlern-Runde mit einem Welcome-Drink
- ⇒ Einführung in Tai Chi Chuan. Was ist Tai Chi, wofür ist Tai Chi gut? Grundhaltungen im Tai Chi. Einführung in die Gesundheits-, Chi Kung und Yi Kung Übungen, Beginn der Tai Chi Kurzform „Ba cheng si“.
- ⇒ Kleines Abendessen
- ⇒ Übernachtung

### Tag 2 – Samstag

- ⇒ Ein achtsamer Start in den Tag. 30 Minuten Meditation und 30 Minuten daoistische Gesundheitsmassage.
- ⇒ Im Anschluss genießen wir ein gesundes Frühstück
- ⇒ Gesundheitsübungen und Tai Chi Kurzform. Erlernen weiterer Tai Chi Grundtechniken der Yang Stil Kurzform „Ba cheng si“
- ⇒ Mittagsimbiss
- ⇒ Gesundheitsübungen und Fortführung der Tai Chi Kurzform.
- ⇒ Kleines Abendessen
- ⇒ Übernachtung

### Tag 3 – Sonntag

- ⇒ Sie genießen ein gesundes Frühstück
- ⇒ Danach starten wir mit Qigong, Gesundheitsübungen und Durchlaufen die gesamte Tai Chi Kurzform „ba cheng si“.
- ⇒ Mittagsimbiss, Abreise bis 15:00 Uhr

### Preis Tai Chi Kurs für 10 Stunden:

299,00 Euro p.P. inkl. MwSt.

Der Kurs kann als Präventionskurs von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse und kriegen teilweise bis zu 70% der Kosten rückerstattet.

Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer ein Kursmanual, in dem er/ sie die Bewegungen nochmals nachlesen und zu Hause weiter üben kann.

### Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

#### Was brauchen Sie?

Einfache, bequeme Sportbekleidung und leichte Sportschuhe oder warme Socken. Es wird nicht barfuß praktiziert!

### Preis Landhotel Baumwipfel:

Preis pro Person im Doppelzimmer: 225,00 Euro

Einzelzimmerzuschlag pro Nacht: 20,00 Euro

#### Inklusivleistungen

2 x Übernachtung im Doppelzimmer, Bad/Dusche, WC

2 x Gesundes, reichhaltiges Frühstück

1 x Mittagsimbiss

2 x Abendessen

Kostenlose Parkplätze

#### Weitere Serviceleistungen

Kalt- & Heißgetränke

Obst

Snacks

Kuchen

**Verlängerung ist möglich**

#### Weitere Erlebnisse (nicht im Preis inbegriffen)

Meditation im Bergwerk

Wanderung zu den Seelenplätzen

Fahrrad-Touren

Schwimmen im Diemelsee

Für die Angaben der Hotelpreise übernimmt KM Coaching keine Haftung. Bitte buchen Sie die Hotelleistungen direkt über das Landhotel Baumwipfel unter der Angabe „Tai Chi Intensivkurswochenende“.