

## Programmdetails



## Iliochoos: Qi Gong am griechischen Pilion

Ablauf des Iliochoos - Qi Gong Urlaubs (außer an den vier Wandertagen und dem Ruhetag).

Das Programm umfasst:

- an 8 Tagen je eine Stunde Morgeneinheit
- an 8 Tagen je 2,5 Stunden Vormittagseinheit
- an 8 Tagen je 1,5 Stunden Abendeinheit
- Gesamt ca. 45 Stunden Unterricht

### **Beispiel eines Tagesablaufs Qi Gong Urlaub**

07:30 - 08:30 heilende Atem- und Körperübungen

08:30 - 09:30 Frühstück

09:30 - 12:00 Bewegungs-Qi Gong zur Revitalisierung und Langlebigkeit

12:00 - 18:00 frei zum Baden und Strandgenuss

18:00 - 19:30 Entspannungsübungen und Meditation

20:00 - 21:00 Abendessen

21:00 - 22:30 Abendgestaltung in geselliger Runde mit Tanz, Vortrag usw.

### **Beispiel eines Tagesablaufs Taoistisches Retreat**

07.00-07.45 Atemübungen im Still des Taiji Qigong

07.45-08.45 Die Seidenraupenbewegung (Das Ergießen der 7 Chakras), Stehende Meditation (Zhang Zhuang), Taoistische Gehmeditation

08.45-10.30 Vegetarisches Frühstück

10.30-12.00 Hui Chun Gong

12.00-13.30 Meditation: Die Drei Tantiens Linear machen, Die Übung der Höchsten Glückseligkeit

13.30-17.00 Freie Zeit zum baden und geniessen

17.00 Vegetarisches Essen (Buffet)

18.30-20.00 Meditation: Taoistische Entspannung (Hso Wan), Die Verschmelzung der Fünf Elemente, Der Grosse Himmlische Energiekreislauf

## **Zwei – Wochen – Rhythmus Qi Gong Urlaub**

Donnerstag: Anreise, gemeinsames Abendessen

Freitag: Programmtag, gemeinsames Abendessen, Diaabend

Samstag: Programmtag, gemeinsames Abendessen

Sonntag: Wandertag oder zur freien Verfügung

Montag: Programmtag, gemeinsames Abendessen

Dienstag: Programmtag, gemeinsames Abendessen

Mittwoch: Wandertag oder zur freien Verfügung

Donnerstag: freier Tag

Freitag: Programmtag, gemeinsames Abendessen

Samstag: Wandertag oder zur freien Verfügung

Sonntag: Programmtag, gemeinsames Abendessen

Montag: Programmtag, gemeinsames Abendessen

Dienstag: Wandertag oder zur freien Verfügung

Mittwoch: Programmtag, gemeinsames Abendessen

Donnerstag: Abreise

## **Zwei – Wochen – Rhythmus Taoistisches Retreat**

Donnerstag: Ankunft

Freitag: Retreatprogramm

Samsag: Retreatprogramm

Sonntag: Wandern

Montag: Retreatprogramm

Dienstag: Retreatprogramm

Mittwoch: Retreatprogramm

Donnerstag: Freier Tag

Freitag: Retreatprogramm

Samstag: Retreatprogramm

Sonntag: Retreatprogramm

Montag: Wandern

Dienstag: Retreatprogramm

Mittwoch: Retreatprogramm

Donnerstag: Abreise

## Wanderungen

An vier Tagen (2 x pro Woche) werden geführte Wanderungen angeboten. Sie wandern auf historisch-mythologischen Wegen, an Wasserfällen vorbei, entdecken alte Steinbrücken, einsame Kapellen und Klöster sowie eine faszinierende Vielfalt an Heilkräutern. Auch von dem einen oder anderen Feigenbaum können Sie naschen. Preis ab € 25,- pro Wanderung. Die Teilnahme ist optional, ansonsten Tag zur freien Verfügung.

**Hinweis:** Für keines der Programme sind Vorkenntnisse nötig.

## Zusätzliche Angebote – vor Ort buchbar

- 4 geführte Ganztagswanderungen (ab € 25,- pro Wanderung)
- Ausflug zum Markt
- Massage Einzelsitzungen (z.B.: Shiatsu, Thai-Massage)
- I Ging Orakel
- einzelne Diagnose- und Therapiesitzungen