



# Qigong- und Tai Chuan - Tagestour

**Qi tanken und zur Ruhe kommen, bei entspannter Tagestour mit Qigong, Taiji Quan im Teno- oder Anagagebirge**

**Nichts tun müssen. Auszeit. Ruhe. Natur. Zeit für sich...**

Bei diesem Urlaubsangebot geht es darum, in seine Kraft zu kommen: Diese Tagestour, in besonderer Atmosphäre, wird mehr als nur ein Ortswechsel sein. Ich schaffe den Rahmen und die Möglichkeit für einen Urlaubstag mit nachhaltiger Wirkung. Ich hole Sie persönlich, nach Absprache, z.B. gegen 7 Uhr vom Hotel ab, und werde Sie abends auch dort wieder hinbringen. Sie sind den größten Teil des Tages draußen, und atmen die reine Luft der Berge. An diesem Tag beginnen Sie mit Morgenmeditation am Fuße des Teide. Kurze Spaziergänge wechseln sich mit Qigong / Tai Chi Chuan und freier Zeit ab – so können Sie sich mit den Kraftquellen der Natur und ihren eigenen Ressourcen verbinden. Die sanften Übungen aus dem alten China beruhigen den Geist, stärken die Nerven und verbessern die Selbstwahrnehmung. Sie üben sich in dieser Bewegungsmeditation, spüren Ihre Lebendigkeit und genießen die pulsierende Fülle der Natur, die Sie umgibt. Sie haben immer wieder Zeit für sich und können **das tun, wonach Ihnen gerade ist**. Die ausgedehnten Pausen können Sie zur inneren Einkehr nutzen, sich mit mir, ihrem persönlichen Lehrer/Guide austauschen, oder mit wachem Blick die Umgebung erforschen. Ein wahrhaft ganzheitliches Erlebnis.

## **Eingeschlossene Leistungen:**

- Buchung ist individuell wählbar und nach Absprache an jedem Wochentag möglich.
- Ich hole Dich/Euch vom Hotel / Unterkunft ab, und bringe Dich/Euch wieder zurück
- Beginn und Ende der Ausflugszeit nach vorheriger Absprache
- Tagestour im klimatisierten Fahrzeug PKW
- Persönliche Betreuung
- Durchführungsgarantie für 1 Person, auf Wunsch maximal 3 Personen

## **Nicht eingeschlossene Leistungen:**

- persönliche Ausgaben wie z.B. Mahlzeiten, Eintrittsgelder etc.

**Tagestourgebühr inkl. Training : 1 Person bis maximal 3 Personen 198,00 €**