



Taiji Dao Husum Qigong & Taijiquan



Theoretische Inhalte

- Was Qigong ist
- Die 5 Elemente in der Chinesischen Medizin und im Qigong
- Die Organuhr - Leben im Rhythmus der Zeit
- Die Pflege des Lebens - Yangshen
- Heilende Kraft der Achtsamkeit
- Denkanstöße für eine bewusstere Lebensführung

Praktische Inhalte

- Meridian Qigong
- 5 Elemente Qigong,
- Emei Shan Qigong
- Heilende Laute Qigong
- Meditationen im Sitzen, Stehen und Gehen



ACHTUNG:
verbindliche Anmeldung
NUR bis 05.05.2021

Kosten:
Doppelzimmer incl. Vollpension
73,00 € pro Tag plus Kurtaxe
12,00 € Einzelzimmerzuschlag
vor Ort an die Akademie zu zahlen.
Einige Quartiere haben WC und Dusche
in unmittelbarer Nähe der Zimmer.

Kursgebühren: 280,00 €
Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung
von 150 € fällig:
Konto Wolfgang Lucas
DE14 2175 0000 0164 3940 17
Rest in Bar vor Ort.

Anmeldung per eMail:
info@tcm.praxis-lucas.de



Praxis für
Chinesische Medizin
Wolfgang Lucas
Heilpraktiker



Taiji Dao Husum
Qigong & Taijiquan



Praxis für
Chinesische Medizin
Wolfgang Lucas
Heilpraktiker

Qigong & Meer
auf Sylt
Zeit für Dich



„Wenn du dein Leben intensiv und vollständig leben möchtest, dann sei dort, wo es stattfindet: Im Hier und Jetzt!“ Kabat Zinn

Zeiten

21.-25. Juni 2021

Innere Balance
Vitalität
Bei sich selbst
ankommen

www.chinesische-medizin-husum.de
www.taiji-dao-husum.de
[facebook@qigong.taiji.nf.de](https://facebook.com/qigong.taiji.nf.de)

In schöner und kraftvoller Umgebung vermitteln wir achtsame Qigong-Übungen und Meditationen auf Basis östlicher Philosophie. Sie fördern körperliche und mentale Entspannung. Darüberhinaus stärken sie die Fähigkeiten zum Selbstmanagement und Resilienz.

Ihre Seminarleiter und Lehrer für
Qigong und Taijiquan:
Wolfgang Lucas,
Heilpraktiker,
Traditionelle Chinesische Medizin,
Monika Lucas,
Systemische Beratung, Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Montag 21.06.2020 Anreise	14.00-16:00 individuelle Anreise 17:00 bis 18:00 Vorstellung und Einführung	18:30 Abendessen 20:00-21:00 Programm
Dienstag 22.06.21 Programm 7:30-8:15 Frühstück	10:00 - 12:00 Programm Mittagessen Zeit für die eigene Gestaltung	18:30 Abendessen 20:00 -21:00 Programm
Mittwoch 23.06.21 Programm 7:30-8:15 Frühstück	10:00 - 12:00 Programm. Mittagessen Zeit für eigene Gestaltung	18:30 Abendessen 20:00-21:00 Programm
Donnerstag 24.06.2021 Programm 7:30-8:15 Frühstück	10:00 - 12:00 Programm Mittagessen Zeit für eigene Gestaltung	18:30 Abendessen 20:00 - 21:00 Programm
Freitag 25.06.2021 Programm 7:30-8:30 Frühstück	10:00 - 11:00 Programm individuelle Abreise	

Ort:

Akademie Am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List / Sylt

Schulstr. 4
25813 Husum
Tel.: 04841 3099
Mobil: 0177 222 3099
info@tcm.praxis-lucas.de



in der
Akademie am
Meer
Volkshochschule
Klappholtal