



## TAI JI - URLAUB HELGOLAND

### *Himmelfahrt 12. - 18. Mai 2021*

*Mit dem Schiff nach Helgoland und wohnen auf der Düne: „Natur pur“, Wellen, Sand und Weite...*



*Paradies mit Südsee-Flair: Rund 1 km von der Hauptinsel entfernt und vom Tagestourismus fast unberührt liegt Helgolands „Düne“ – für Urlauber, die Ruhe und den hautnahen Kontakt zur Natur suchen.*

**Kursbeschreibung:** Aus dem **TaiJiQuan** und **QiGong** werden wir uns in diesen Tagen mit den langsam fließenden Bewegungsübungen beschäftigen, die das Thema Mitte, Erden und Aufrichten, Fließen und inneres Nachgeben haben. Die Natürlichkeit der Bewegung kann wunderbar in der großen Natur mit seinen Elementen erlebt werden. Die meditativen und gesundheitsfördernden kleinen Übungen, sind auch für Anfänger/innen gut geeignet. Auf Wunsch werden wir auch TaiJiQuan-Sequenzen und ihre Anwendung üben. Weiter werden die Fortgeschrittenen die Möglichkeit haben, den Yang Stil zu verfeinern. Die tägliche Meditation und kleine Yin-Yang-Genuss-Übungen dienen dem inneren Loslassen.

**Übungszeiten:** Am ersten Nachmittags 16 Uhr ist ein Treffen auf der Düne zum Kennenlernen und kurzen Übungen zum Aufwärmen. Danach werden wir uns die kommenden vier Tage auf der Hauptinsel jeweils 3 Stunden (von ca. 10.30-13.30 Uhr wieder in der schönen Aula der James-Krüss-Schule) zum TaiJi treffen.

**Unterkunft:** Wir werden wieder auf der Düne in den **Bungalows „Komfort“** sein, die ich früher an Euch vermittelt habe. Dieses Jahr ist es wichtig rechtzeitig zum 1. Juni 2020 **SELBER** den Buchungsvertrag bei Frau Göken in der Kurverwaltung unter [bungalow@helgoland.de](mailto:bungalow@helgoland.de) zu machen. Es gibt auch die Möglichkeit auf der Düne zu zelten (siehe unter Zeltplatz Helgoland). Weiter gibt es auf der Hauptinsel noch ein von mir vor-reserviertes **Einzelzimmer** für 40,- € mit Frühstück, sowie über die Kurverwaltung im Moment noch Zimmer im Kurmittelhaus für einen anständigen Preis (bitte ebenfalls in der Kurverwaltung erfragen und buchen). Gern könnt Ihr auch selber nach einer passenden Unterkunft z.B. Ferienwohnung auf der Hauptinsel suchen. Bitte frühzeitig darum kümmern, denn für Mai 2021 können schon im Juni 2020 also JETZT die guten Sachen weg sein.

**An- und Abreise:** Ab Cuxhaven Vormittag am 12. Mai und zurück am Nachmittag des 18. Mai 2021 (oder individuell 1-2 Tage vorher). Die letzten 2 Tage sind Urlaubstage. Bitte buche später auch wieder Dein **Schiffsticket** - samt Koffertransport direkt zum Bungalow auf der Düne - vorab unter: [www.cassen-eils.de](http://www.cassen-eils.de) oder Tel: 04721-667600

**Essen:** ist im Dünen-Laden erhältlich, sowie in zwei Dünen-Restaurants möglich und auf der Hauptinsel gibt es diverse Läden und Restaurants. Die gut eingerichteten Bungalows haben eine Küche (Geschirr usw.) vorhanden.

**Kosten:** für das Seminar betragen 200,- Euro bei 17 Schulstunden inklusive Gruppenraum.

**Anmeldung und weitere Information unter:**

Telefon 0421 - 44 50 20

[info@elisaadam.de](mailto:info@elisaadam.de)

[www.elisaadam.de](http://www.elisaadam.de)

Elisa Adam