



## **QiGong & TaiJi** **4. - 6. Juni 2021 in Schleswig mit Elisa Adam**

Dieses Wochenende bietet einen Einblick in das QiGong und TaiJi der alten Chinesischen Bewegung, Meditation und Gesundheitsübung. Im Mittelpunkt steht das Erlernen und Vertiefen der kleinen bewegten QiGong-Abfolge „die Atemblume“, sowie TaiJi-Gangarten. Außerdem werden Elementarübungen aus dem Selbst-Heilenden QiGong, Meditation mit QiGong im Sitzen, sowie Yin-Yang-Genussübungen im Liegen oder Sitzen Inhalt des Wochenendes sein. Die Gruppe wird im Stadthaus in Schleswig stattfinden, oder auch bei gutem Wetter in der nahegelegenen wunderbaren Natur. Das Wochenende ist für Anfänger/innen als Einblick sowie für bereits Übende gut geeignet.

**Zeiten:** Beginn ist am Samstag um 10 Uhr im Stadthaus mit Tee zum Ankommen. Am Samstag finden die QiGong und TaiJi-Übungen bis zum Mittag Innen statt und am Nachmittag nach Möglichkeit in der Natur. Nach der Abendessen-Pause gibt es noch eine gemütliche Übungszeit bis maximal 21 Uhr wieder im Gruppenraum. Sonntag Morgen beginnen wir um 9.30 Uhr bis zum Mittag und nach einer Pause noch einmal bis gegen 15 Uhr. Insgesamt werden es ca. 15 Übungsstunden a 45 Minuten (mit Pausen) sein.

### **Kosten:**

Für das Seminar 150.- Euro, oder mit Ermäßigung nach vorheriger Absprache, plus kleiner Unkostenbeitrag für eine Abendsuppe. Mittags gibt es die Möglichkeit, direkt an der Schlei in ein schönes Restaurant zu gehen und nach Wunsch einen Salatteller oder Anderes zu bestellen.

### **Ort:**

**Stadthaus in der Flensburger Straße , 24837 Schleswig ( Beschreibung/Anfahrt bei Anmeldung)**

### **Anmeldung:**

Ab sofort bei Elisa Adam unter Telefon 0421- 445020, sowie mit e-Mail: [info@elisaadam.de](mailto:info@elisaadam.de) oder bei Stephanie Miltzow in Schleswig unter e-Mail: [stephanie\\_miltzow@gmx.de](mailto:stephanie_miltzow@gmx.de)

Die Anmeldung ist mit einer **Anzahlung** von 50.- Euro verbindlich. Die restlichen 100.- Euro bitte mitbringen.

### **Übernachtung:**

Bei Bedarf kann an Stephanie Miltzow aus Schleswig eine Zimmeranfrage gestellt werden.  
e-Mail: [stephanie\\_miltzow@gmx.de](mailto:stephanie_miltzow@gmx.de)

### **Mitbringen:**

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken (auch Anti-Rutsch-Socken) oder TaiJi Schuhe / Gymnastikschuhe für Innen mitbringen, sowie leichte bewegliche Schuhe für draußen.

### **Leitung:**

Elisa-Margret Adam, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrerin und Ausbilderin für TaiJiQuan und QiGong, Diplom Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin,.

Ausbildung: QiGong und TaiJiQuan bei Christel Proksch und Toyo Kobajashi und in China, Leibarbeit bei Karlfried Graf Dürckheim (Schwarzwald), Atemarbeit bei Stan Grof (USA).