

## Taiji/Qigong und Wandern in der warmen Herbstsonne Andalusiens

*Tanken Sie Wärme und Energie  
für den bevorstehenden Winter!*

**27.09. bis 04.10.2008**

### **Anreisetag:**

Freitag oder Samstag; Spaziergang und Qigong zum Ankommen von Körper, Geist und Seele; Zeit zum gegenseitigen Kennen lernen.

### **Kursdauer:**

Sonntag bis einschließlich Freitag

Für Frühaufsteher besteht täglich die Möglichkeit schon vor dem Frühstück an einer 30-minütigen Sitzmeditation teilzunehmen.

Während der ganzen Woche wird morgens und/oder abends Taiji und Qigong angeboten.

**Qigong** (auch Chi Kung-Übung der Lebensenergien) ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Gesundheitsübungen, die einen Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin bilden. Allen Übungen gemein ist die Kombination von meist langsamen Bewegungen, Atmung und Aufmerksamkeit. Regelmäßiges Üben stärkt den Fluss des Qi (Lebensenergie) und damit das Immunsystem, reguliert die Atmung und das Nervensystem, schafft allgemeines Wohlbefinden und wirkt positiv auf den Geist.

**Taijiquan** (auch Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Dabei werden Bewegungen nach bestimmten Prinzipien in einer festgelegten Reihenfolge, der so genannten Form ausgeführt. Es dient der Lebenspflege, Gesundheit, dem ganzheitlichen Wachstum, d.h. der Entwicklung von Körper und Geist, sowie der Selbstverteidigung. Beim Taijiquan bewegen sich die Übenden aus einer entspannten Körperhaltung heraus in langsamen, gleichmäßig fließenden Bewegungen. Nach einiger Zeit regelmäßiger Praxis wirkt sich Taijiquan positiv auf die Gesundheit aus. Der Körper wird beweglicher, die Körperwahrnehmung und Haltung verbessern sich, die Atmung vertieft sich und der Geist wird klarer.

Im Taijiquan gibt es verschiedene Stile und Formen. Es werden Solo-, Partner- und Waffenformen geübt.

An jedem Tag werden wir sowohl kleinere als auch längere Wanderungen in die wildschöne Provinz von Almeria machen. Ein ganz besonderes Angebot ist es, auch an einsamen idyllischen Plätzen während der Wanderung Qigong/Taiji zu praktizieren.

### **Programm:**

Erlernen einer Taiji Kurzform (Wu Stil) mit 16 Bewegungen.

Ohne Stress und ganz entspannt werden wir während der ganzen Woche immer wieder alles Erlernte wiederholen um den Bewegungsablauf von 16 Figuren selbstständig praktizieren zu können.

Zur Vorbereitung von Körper, Geist und Seele wird vor jeder Taiji Einheit Qigong praktiziert.

### **Wandern:**

#### *Sonntag*

Wanderung durch das idyllische Tal des Rio de Aguas bis zur Töpferstadt Sorbas.  
Mittagessen im Dorflokal El Suave.  
Wanderzeit ca 2,5h -3h.

#### *Montag*

Beeindruckende Küstenwanderung zwischen Agua Amarga und Las Negras.  
Wanderzeit einen ganzen Tag mit Sandwiches und zwei Pausen.  
Abendessen im Dorfrestraurant Lucainena de las Torres.

#### *Mittwoch*

Vom Töpferort Nijar durch das Wassermühlental nach Huebro, ca 2,5 h. Anschließend besteht die Möglichkeit im Ort Nijar marokkanische Souvenirs, spanische Keramik und so allerlei Schnickschnack zu erstehen...  
Abendessen in der Pizzeria Mirador.

#### *Donnerstag*

Wanderung durch die Wüste von Tabernas, ca 3,5 - 4 h, danach Besuch der ökologischen Ölmühle "Oro Del Desierto" und Mittagessen im uhrigen Restaurant "Venta el Compadre".

#### *Samstag*

Abreise  
An- und Abreise sind jeweils 2 Tage früher oder später möglich.

### **Verpflegung**

Abwechslungsreiche, vollwertige, frische, mediterrane Küche.

Frühstück und Mittagessen: immer vegetarisch.

Abends: abwechselnd Fisch-vegetarisch/Fleisch-vegetarisch, auf Wunsch auch komplett vegetarisch.

An den Wandertagen gibt es je nach Wanderung entweder ein Lunchpaket oder abends Tapas im Cortijo.

### **Kosten:**

Doppelzimmer: 635,- € inkl. Vollpension

Einzelzimmer: +10,- € pro Tag

Preise ohne Restaurantbesuche bei Wanderungen

### *Zu den Personen*

**Claudia Scholler**, Hotelfachfrau, seit 1993 in Spanien und nach einem Jahr Ibiza und 7 Jahren Mallorca nun endgültig im eigenen Haus Cortijo El Saltador angekommen - geöffnet seit März 2004

[www.elsaltador.com](http://www.elsaltador.com)

**Claudia Patzig**, Lehrerin des Taiji&Qigong Netzwerkes Deutschland, Kursleiterin der WCTAG, langjährige Erfahrung und kontinuierliche Weiterbildung bei führenden Taijiquan Meistern in der VR China sowie in Europa.

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

