

# Tai Chi & Qi Gong Wochenende

## Asiatische Bewegungskunst kennenlernen

### Heilsame Fitness für Körper, Geist und Seele

Alles was du um "Körper, Geist, Seele" schon kennst, ist wertvoll und greifbar. Wie steht es mit einer Methode, die doch tatsächlich diese drei Bereiche in einem verbindet? Ich verrate dir dieses Geheimnis!

Tai Chi Chuan (Taijiquan), die östliche Bewegungsmethode,

- x die innen wie außen wirkt,
- x die bei dir selbst und in deinem Umfeld wirkt,
- x die in der chinesischen Medizin einer der wichtigsten Bausteine ist. Noch vor Akupunktur und Kräuter.
- x die in den Kern deines Selbst eindringt. Das ist nicht zu viel versprochen.

Wenn du offen bist, fleißig dran bleibst, gibt es eine Wandlung. Die kann relativ schnell kommen und du freust dich. Um auf langanhaltende Resultate zu kommen, braucht es allerdings Ausdauer und Geduld. Doch du wirst merken, dass da ganz viel Freude dabei ist und es dir ein lebenswertes Leben beschert.

Willst du es kennen lernen?

Dann komm zum Schnupper-Wochenend-Workshop. Es erwarten dich ausgesuchte Übungen aus dem Tai Chi Chuan und Qi Gong mit Shifu Yin Dang aus der Shaolin Dao Academy.

Was bringst du mit?

- Spaß und Freude an der Bewegung
- Gute Laune und den Willen etwas Neues aus zu probieren
- Trainingsanzug oder lockerer Kleidung und Sportschuhe

Es erwarten dich jeweils 5 Trainingseinheiten pro Tag, die sich wie folgt gliedern:

Trainingseinheiten jeweils Samstag und Sonntag 3,5 Std. p. Tag

1. Session 10:00 – 10:45
2. Session 11:00 – 11:45
3. Session 14:00 – 14:45
4. Session 15:00 – 15:45
5. Session 16:00 – 16:30

Wir freuen uns auf dich!

### ALLGEMEINE HINWEISE

Auf Anfrage kann auch ein Einzelzimmer (zzgl. 10 € pro Nacht) gebucht werden.

Der Reiseveranstalter bemüht sich darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Bitte kontaktiert hierzu die Jugendherberge und teile genaue Angaben über die Personenzahl sowie über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer / Innen mit. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/11166](http://www.jugendherberge.de/reisen/11166)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension
- ✓ Programm wie beschrieben unter Leitung von Dr. Oltmar G. Meiburg
- ✓ Anreise: Zum Abendbrot (17:00 Uhr bis 18 Uhr)  
Abreise: Nach der Abschlussrunde gegen 17:00 Uhr

### Termine & Preise

11. 07. 2025 – 13. 07. 2025

28. 11. 2025 – 30. 11. 2025

- ☛ **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer  
ab 16 Jahre: 307,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Höchstens 10 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

## Information & Buchung:

Jugendherberge Hitzacker,  
An der Wolfsschlucht 2  
29456 Hitzacker

☎ +49 5862 244  
✉ [hitzacker@jugendherberge.de](mailto:hitzacker@jugendherberge.de)

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Hannover e.V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1  
30169 Hannover

☎ +49 511 16402-22  
✉ [service-hannover@jugendherberge.de](mailto:service-hannover@jugendherberge.de)