

Wird dieser Teil abgezinst und mitgezinst?

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Qi Gong-Reise ins Paradies

- o vom 01. bis 08. September 2019
- o vom 28. Juni bis 05. Juli 2020

Vor- und Nachname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon/mobil

Email

Eine Anzahlung auf die Kursgebühr (250 € inklusive Mehrwertsteuer) in Höhe von 100 € ist sofort fällig, die Restsumme spätestens acht Wochen vor Reisebeginn.

o Einzelzimmer gewünscht (105 € Zuschlag)

Verkaufsmittelangaben und Einverständnis zur Datenanfrage

Die Qi Gong-Reise findet statt bei einem Mindestteilnehmerzahl von zehn Personen. An- und Abreise wird sicher zu organisieren. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zu organisatorischen Zwecken elektronisch gespeichert, an das Seminarbüro weitergegeben werden und dass ich per Mail und/oder WhatsApp kontaktiert werde. Mit der Weitergabe meiner Lebensdaten innerhalb der Gruppe bin ich einverstanden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen. Ich nehme mit eigener Verantwortung sich für Schäden, die ich mir selbst, anderen oder Dingen zufüge, vollständig auf.

Mit den Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden. Mit dem Unterschrift gehe ich einen rechtsverbindlichen Vertrag ein.

Stornokosten

- bis 15 Wochen vorher 20% des Gesamtpreises
- bis 10 Wochen vorher 40% des Gesamtpreises
- bis 6 Wochen vorher 75% des Gesamtpreises

Es wird der Ablauf an einer Betriebskassenscheinrichtung empfohlen.

Datum, Ort

Unterschrift

## ✂ Infos und Kosten

250 € für das Qi Gong-Programm, zu überweisen an Bianca Adolf, Raiffeisenbank Flieden, IBAN: DE03 5306 4023 0100 3258 13, BIC: GENODEF1FLN

650 € für Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung inklusive aller Getränke; Unterbringung im Zweibettzimmer mit Dusche/WC. EZ-Zuschlag 105 € (Zuteilung nach Buchungseingang) Bezahlung erfolgt bar vor Ort.

Der Flug nach Málaga ist selbst zu buchen, ich stehe aber mit Rat und Tat zur Seite.

Der Bustransfer vom Flughafen zur Unterkunft (und zurück) ist im Reisepreis enthalten.

### Essenszeiten

- 10 – 12 Uhr Frühstücksbuffet
- 12 – 18 Uhr Früchte der Saison/kaltes Buffet
- 19 – 20 Uhr vegetarisches/veganes Abendbuffet

Alle Getränke, wie Wasser, frisch gepresster Orangensaft, Bier (auch alkoholfrei) und Wein, sind inbegriffen.

## Kontakt und Kursleitung



Centre Qi Gong-Kalbach | Bianca Adolf  
Qi Gonglehrerin seit 2017  
Am Bildstock 8, 36148 Kalbach  
Tel. +49 6635-987320 | +49 151-10078238

Email: [qigong-bianca@t-online.de](mailto:qigong-bianca@t-online.de) | Webseite: [www.centre-qigong-kalbach.de](http://www.centre-qigong-kalbach.de)

# Qi Gong-Reise ins Paradies

vom 01. bis 08. Sept. 2019  
oder 28. Juni bis 05. Juli 2020



- ... zweimal täglich Qi Gong & Meditation
- ... Ruhe, Kraft und neue Energie tanken
- ... spazieren gehen, schwimmen, sonnen
- ... lecker und vollwertig vegetarisch essen
- ... Gemeinschaft genießen und Stille suchen
- ... tief entspannen und erholsam schlafen



## Was ist Qi Gong?

*Kraftquelle - Lebensfreude - Wohlbefinden*

Qi Gong kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dient der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch die Aktivierung unserer Lebensenergie (Chi bzw. Qi). Im Mittelpunkt stehen Atemübungen, Bewegungsreihen und Meditationsübungen, welche die Selbstheilungskräfte mobilisieren und das Bewusstsein schulen. Die heilsame Wirkung von Qi Gong hilft dir, den Alltag gelassener zu bewältigen, mit Stress konstruktiv umzugehen und mit dir und deiner Umwelt im Einklang zu sein. Der Kopf wird frei, die Muskeln lassen los, Bänder und Sehnen werden gedehnt, die Lebensenergie kann frei fließen. Die sanften, langsamen Bewegungsabläufe eignen sich für jede Altersgruppe.



## Qi Gong und Urlaub

Urlaub, Ferien - dabei aktiv sein UND entspannen: mit Qi Gong ist das möglich. Eine Reise zu dir selbst, Ruhe, Stille und tiefe Entspannung.

In dieser Woche wirst du einfühlsam in die Welt der Bewegung und Stille eingeführt...  
kannst dich vom Treiben des Alltags erholen und meditieren, Qi Gong üben, auf- und durchatmen...

Keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Alles kann - nichts muss!

Der Unterricht findet morgens und abends jeweils für 90 Minuten statt. Dazwischen gibt es genügend Zeit für schöne Gespräche, zum Relaxen, Spaziergehen, Schwimmen, für Massagen und um die Seele baumeln zu lassen ... oder ganz einfach um die schöne Landschaft zu genießen. Außerdem werden von der Casa el Morisco verschiedene Ausflugsziele angeboten, die sie tagsüber gerne wahrnehmen können.

Insgesamt 12 mal 90 Minuten Qi Gong  
08.15 bis 09.45 h  
17.15 bis 18.45 h (Audioregion vorbehalten)

## Ein magischer Ort - die "Casa el Morisco" in Andalusien

Etwa 20 km östlich von Málaga (Flughafen) liegt die „Casa el Morisco“ in einem zum Meer hin offenen Tal. In diesem grünen Paradies, einer spirituellen Oase der Ruhe und Entspannung, gedeihen subtropische Pflanzen und Früchte wie Avocado, Feige, Banane, Mango und Hibiskus. Die „Casa el Morisco“ ist ein Seminarhaus mit wunderschönen Yogahallen, einem Salzwasser Swimmingpool mit Solarwärmeanlage, Sauna, Liegewiesen, Restaurant und Terrasse mit Meerblick. Gegründet 1992 von einem Deutschen, ist sie ein begehrtes Ziel für Entspannungssuchende und spirituelle Gruppen. Angebote der Casa wie Trommeln, Mantrasingen und Tanz können kostenlos genutzt werden. Ein „Indischer Garten“ lädt zum Träumen ein, der „Garten der Sinne“ ist ein künstlerisch gestalteter Erlebnispark. Der lange Strand an der Küstenstraße von Benajárfate ist in 20 Minuten zu Fuß zu erreichen. Hier gibt es Restaurants, Geschäfte, Bank und Post. Busverbindungen nach Málaga. Eindrücke gibt es unter [www.casaelmorisco.com](http://www.casaelmorisco.com).

