

## Urlaub mit Traditionellem Qi Gong

01.02.2012, 12:18 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Indigourlaub*

---



Urlaub mit Traditionellem Qi Gong

Bessere Beweglichkeit, Stärkung des Immunsystems und die innere Balance wieder finden – das sind nur einige der positiven Nebenerscheinungen dieser Programme.

### Warum Qi Gong?

Qi Gong ist keine Modeerscheinung sondern galt in China bereits vor 2000 Jahren als einer der wichtigsten Bausteine für die aktive Gesundheitspflege. Heute bedient man sich in vielen Bereichen dieser Bewegungslehre. Manager schätzen Qi Gong und die dazugehörige Meditation als Kraftquelle für Topleistungen. In Deutschland stehen bereits in einigen Krankenhäusern Qi Gong Einheiten zur schnelleren Genesung der Patienten am Tagesplan. Menschen, die regelmäßig Qi Gong praktizieren, schätzen besonders die Stärkung des Immunsystems und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Der Körper wird beweglicher, der Energie- und Lymphfluss verbessert. Gerade bei Zivilisationskrankheiten wie Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Rheuma lassen sich mit regelmäßigen Qi Gong Übungen Verbesserungen im Krankheitsbild feststellen.

#### Traditionelles Qi Gong mit Indigourlaub

Bei den Urlaubsprogrammen werden die Grundlagen der chinesischen Energielehre vermittelt. Die Übungen stammen aus dem traditionellen und medizinischen Qi Gong und werden so vertieft, dass sie zu Hause fortgeführt werden können. Taiji-Elemente und Selbstmassage zur Förderung der Hautdurchblutung und des Verdauungs- und Nervensystems runden die Programminhalte ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

#### Die Programmleitung

Chris Hädelmayr-Kühn hat eine fundierte Qi Gong und Taiji Ausbildung im Laoshan Zentrum in China absolviert. Durch regelmäßige Weiterbildung bei seinen Lehrern in China und Japan vertieft der diplomierte Kampfkunstlehrer laufend sein Wissen über Qi Gong, Taiji und die asiatischen Kampfkünste.

#### Die Programmorte 2012

25.-29. Mai 2012 (Pfingsten)

Der Nationalpark Kalkalpen in Oberösterreich bildet das Umfeld für das Pfingstwochenende mit Traditionellem Qi Gong. Kosten für 4 Nächte: € 480,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Kurs, Übernachtung, Halbpension.

11.-18. August 2012: Griechenland, Korfu

Der Ouranos Club im Nordwesten Korfus ist eingebettet in Olivenbäume und nur 10 Minuten vom Sandstrand entfernt. Qi Gong am Strand hat seinen besonderen Reiz. Kosten für 7 Nächte: € 830,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Kurs, Übernachtung, Halbpension, Transfer ab/bis Korfu.

28. Oktober-4. November 2012: Türkei, Lykische Küste

Das Gäste- und Seminarhaus Lykia bietet gute Möglichkeiten, bei Wanderungen die kulturträchtige Region zu erkunden oder bei einem Bootsausflug in einsame Buchten zu entspannen. Kosten für 7 Nächte: € 750,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Kurs, Übernachtung, vegetarische Halbpension und Transfer ab/bis Antalya.

Die Flüge können zum tagesaktuellen Preis bei Indigourlaub gebucht werden.

#### Katalogbestellung, Beratung und Buchung

Indigourlaub – Besondere Reisen für besondere Menschen

Postfach 57

A-4046 Linz

Tel: +43 (0) 676 84 24 04 401

Mail: [office@indigourlaub.com](mailto:office@indigourlaub.com)

Web: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

## Portrait

Indigourlaub ist spezialisiert auf Reisen mit Programmschwerpunkten wie Yoga, Qi Gong, Aktiv- und Kreativthemen, Persönlichkeitsentwicklung

<https://www.openpr.de/news/603815/Urlaub-mit-Traditionellem-Qi-Gong.html>