



Yoga, Qi Gong & mehr

mit Nicole Hauschild und Martina Bögershausen
19.- 26. Januar 2020
auf der Casa el Morisco in Andalusien/Spanien



Seminarbeschreibung



Zum Jahresanfang kannst du eine Woche lang deine persönlichen Erfahrungen mit der indischen und chinesischen Bewegungstradition machen, erhältst Impulse am Abend und bekommst individuelle Einzelanwendungen.

Martina Bögershausen führt in die Praxis des Qi Gong mit speziellen Bewegungs- und Atemübungen ein, und behandelt jeden Teilnehmer zwei Mal:

Geplant sind eine CranioSacrale- und eine G.O.T.-Anwendung. Die CranioSacrale Therapie ist eine der drei Teilgebiete der Osteopathie. Durch sanfte Berührung können ein Spannungsungleichgewicht oder Restriktionen zwischen dem cranialen Anteil (Schädel, Gesicht, Mund), dem sakralen Anteil (Beckennochen, Kreuzbein, Wirbelsäulenende) und den dazwischenliegenden cerebrospinalen Geweben und Flüssigkeiten aufgespürt und behandelt werden. G.O.T ist eine alte osteopathische Ganzkörper- Behandlungstechnik zur Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts. Es werden Einschränkungen im Bewegungsablauf aufgespürt und durch rhythmische Bewegungen die körperliche Vitalität und Mobilität des Gewebes wieder hergestellt. Für den Behandelten ist es hauptsächlich eine sanfte, einfühlsame und passive Maßnahme.

Nicole Hauschild begleitet dich durch deine wöchentliche Yogapraxis: drei Einheiten werden zur intensiveren Betreuung in kleinen Gruppen durchgeführt. Themenschwerpunkt ist das Gleichgewicht von körperlicher und mentaler Kraft und das Ausloten der eigenen Grenzen und persönlichen Fähigkeiten.

Welche Schnittmengen gibt es dabei zwischen der „Arbeit mit den Körperenergien“ (=Qi Gong) und dem „Verbinden von Körper und Geist“ (=Yoga). Wie kann die chinesische Tradition die eigene Yogapraxis befruchten und ergänzen? Die Impulse am Abend regen zum Träumen, Nachdenken und Vorsätze verwirklichen an. An einem Tag ist eine Mandelblütenwanderung mit einem ortskundigen Wanderführer organisiert.

Yogakenntnisse (mind. einjährige Yogapraxis) werden vorausgesetzt!

Tagsüber bleibt genug Zeit für gemeinsame Gespräche, oder je nach persönlichem Bedürfnis Zeit für sich selbst, entweder auf dem wunderschön angelegten Gelände der Casa el Morisco oder für Ausflüge in die Umgebung.





Über die Seminarleiterinnen



Martina:

Ich bin Physiotherapeutin und bilde mich seit vielen Jahren im Bereich der Osteopathie fort. Daraus entwickelten sich meine Arbeitsschwerpunkte CranioSacrale Therapie (Behandlung von chronischen Schmerzzuständen; Kopfschmerz/ Tinnitus/ Migräne), Kiefergelenkbehandlung (Behandlung von CMD= Craniomandibuläre Dysfunktion) und Beckenbodentherapie (Behandlung von Schmerz und Funktionsstörungen im Becken). Für therapeutisches QiGong habe ich 2018 und 2019 Fortbildungen besucht und integriere die neugewonnenen Kenntnisse in meinen Therapeutenalltag.

Nicole:

Im Jahr 2001 begann meine berufliche Umorientierung von der auf der Bühne tanzenden Künstlerin zu der auf der „Bühne“ unterrichtenden Trainerin: die Erfahrungen als Bühnentänzerin und die durch Weiterbildungen erworbenen Kenntnisse (u.a. IHK-Fachtrainer für Fitness und Prävention, Pilatetrainer, Aqua-trainer, Functional-Trainer, z.Zt. Heilpraktikeranwärterin, und Osteopathin im ersten Ausbildungsjahr) ließen mich eine differenziert methodische Arbeitsweise entwickeln, von der jeder Teilnehmer profitieren kann. Während meiner dreijährigen Yogalehrer-ausbildung bei Glenn Ceresoli, Lance Schuler und Philipp Lemke habe ich mich selbst ganz neu kennengelernt und befinde mich seitdem auf einem sehr spannenden Weg. Yoga unterrichte ich seit 2007 und es bereitet mir viel Freude meine eigenen Erfahrungen an meine Schüler weiterzugeben.



Leistungen und Preise



- o 7 Übernachtungen mit Vollpension (vegetarische und vegane Küche), incl. Getränke (z.B. Wasser, frisch gepresster Orangensaft, Wein, Bier etc.)
- o Gratistransfers am An/Abreisetag vom/zum Flughafen Malaga in der Zeit von 7-20 Uhr (Fahrzeit ca. 40 min)
- o CASA- Arrangementpreis:
 - pro Person im DZ bei Zweierbelegung 595 €, pro Person im DZ bei Einzelnutzung 740 €,
 - pro Person im kleinen EZ 655 €
- o Seminargebühr 305 € (20 h Yoga & Impulse, Mandelblütenwanderung mit Wanderführer Sebastian, 5 Qi Gong- Einheiten à 30 min, 2 individuelle Wohlfühl- Behandlungen à 45 min)
- o Zusätzliche Kosten:
 - Eigene Anreise,
 - Flughafentransfer außerhalb der angegebenen Zeiten (ca. 50€/ Fahrt)



Bist du neugierig geworden?

Weitere Infos (z.B. vorläufiger Seminarablauf) und die Anmeldeformulare erhältst du von Nicole Hauschild per Mail: n.hauschild@htp.com
Wir freuen uns auf deine Anfrage :)