



Yoga und Qi Gong Seminar

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

5. & 6. Juni 2010

in Hemberg, Toggenburg

Ein Wochenende für dich - für dein inneres Wohlbefinden. In diesen zwei Tagen tauchen wir intensiv und doch entspannend in die Praxis von Yoga und Qi Gong ein. Daneben bleibt auch genügend individuelle Zeit, zum Wandern, Lesen, Austauschen oder einfach um die Seele in der wunderschönen idyllischen Landschaft baumeln zu lassen.

In vier Einheiten erlernen oder vertiefen wir, je nach gewähltem Schwerpunkt, Qi Gong oder Yoga. In der dritten Einheit am zweiten Tag, gibt es die Möglichkeit auch mal in die jeweilige andere Praxis reinzuschnuppern. Die Meditationen finden gemeinsam statt.



Programm

Samstag 5. Juni 2010

09.30 – 10.00	Ankunft
10.00 – 10.30	Einführung
10.45 – 12.45	1. Einheit
13.00	Mittagessen
14.00 – 16.00	Pause Entdecken der wunderschönen Umgebung oder Entspannung im Haus
16.00 – 18.00	2. Einheit
19.00	Abendessen
20.45 – 21.30	Abendmeditation

Sonntag 6. Juni 2010

07.45 – 08.30	Morgenmeditation
09.00 – 11.00	3. Einheit
11.00	Brunch
12.00 – 13.30	Pause
13.30 – 15.30	4. Einheit
15.45 – 16.15	Schlussentspannung
16.15 – 16.30	Abschluss



Sonnenaufgang in Hemberg

Qi Gong

Qigong ist ein Sammelbegriff für verschiedene chinesische Entspannungs- und Gesundheitsübungen und Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es ist ein Oberbegriff für alle Übungen mit denen man das Qi im eigenen Körper selbst beeinflussen kann. Dies geschieht im Wesentlichen durch bestimmte Körperhaltungen, Bewegungen und Atemtechnik sowie durch meditative Konzentration. Die körpereigene Energie (Selbstheilungskraft) wird gestärkt, der Qifluss harmonisiert und so gestaut Qi aufgelöst. In diesem Wochenende werden bewegte sowie stille Übungsformen im stehen, liegen, sitzen und gehen unterrichtet, im Seminarhaus sowie in der freien Natur.

Yoga

Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Yoga heisst „Vereinigung“, Vereinigung von Körper, Geist und Seele mit dem Ziel der Kontrolle. Die Methoden des Hatha Yoga beinhalten: Yoga-Stellungen (Asanas), Atmung (Pranayama), Entspannung, Ernährung, Positives Denken und Meditation. An diesem Wochenende bietet sich die Gelegenheit vertieft in die gesamtheitliche Praxis von Yoga einzutauchen.

Meditation

Regelmässiges Meditieren macht den Geist klar und das Bestreben rein. Das unbewusste gibt verborgenes Wissen frei, sodass wir uns und unsere Beziehung zur Welt besser verstehen. Die begrenzte Persönlichkeit löst sich langsam auf und weicht einem erweiterten Bewusstsein. Schliesslich wird das Überbewusste, die Intuition, frei und ermöglicht uns ein Leben in Weisheit und Frieden (Swami Vishnu-Devananda)

Kursleitung



Daniel Hunziker Im Jahre 2001 lernte ich in Indien Yoga kennen. Zwei Wochen verbrachte ich damals im Sivananda Ashram in Südindien und seit dann begleitet mich Yoga im Leben. In den letzten Jahren vertiefte ich meine Yogapraxis mehrmals im Sivananda Yoga-Zentrum in Österreich und bei verschiedenen Seminaren. Im Sommer 2009 absolvierte ich die Lehrerausbildung des Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentrums. Seit Sommer 2009 unterrichte ich drei Yogaklassen in Uster.



Jeannette Machoi Hunziker Qigong begleitet mich schon bald 10 Jahre. Während meiner längeren Reise in Asien und China, gewann ich einen kleinen Einblick in die verschiedenen Facetten der chinesischen Künste, Philosophie und Meditation. Im 2008 habe ich die dreijährige Ausbildung zur Qigonglehrerin abgeschlossen und unterrichte seit 4 Jahren regelmässig Qigong. Qigong ist für mich zu einer ganzheitlichen Lebensphilosophie geworden und die Faszination liegt für mich immer wieder darin, deren Manifestation im alltäglichen Leben zu entdecken.

Datum/Zeit Samstag, 5. Juni 2010, 10.00 Uhr bis Sonntag, 6. Juni 2010, 16.30 Uhr

Ort Haus zum Weg, 9633 Hemberg
(www.hauszumweg.ch)

Kursleitung Jeannette Machoi Hunziker, Qi Gong (www.dao-yin.ch)
Daniel Hunziker, Yoga (www.hathayoga-uster.ch)

Kurskosten Fr. 120.-- (bar bei Kursbeginn)

Vollpensionspreise inkl. 1 Übernachtung, 1 Mittag-, 1 Nachtessen und 1 Brunch
(vegetarische Vollwertkost)

Quellwasser, Tee, Früchte während dem ganzen Aufenthalt
Fr. 120.-- bis Fr. 155.-- (direkt bei Seminarhaus zu Begleichen)

Anmeldung Jeannette Machoi Hunziker & Daniel Hunziker
Alte Gasse 6, 8610 Uster / 043 399 08 77
info@dao-yin.ch oder info@hathayoga-uster.ch

Reise Anreise
Abfahrt Zürich/Uster: S5, 07.55/08.10 (über Rapperswil, Uznach, Wattwil)
Ankunft Hemberg: 09.25 Uhr
Rückreise
Abfahrt Hemberg: 17.20 Uhr (über St.Peterzell, Bunnandern, Uznach, Rapperswil)
Ankunft Uster/Zürich: 18.50/19.05 Uhr

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Wochenendseminar vom 5./6. Juni an:
(per Mail oder Post)

Vorname Name.....
Strasse, Nr. PLZ, Ort
Telefon Email

Schwerpunkt: Qi Gong Yoga Wünsche in der 3. Einheit zu „Schnuppern“

Gewünschte Unterkunft (Preise pro Person):

- EZ mit DU/WC CHF 155.- EZ mit Dusche und WC auf der Etage CHF 130.-
 DZ mit DU/WC CHF 140.- DZ mit WC, Dusche auf der Etage CHF 125.-
 DZ mit DU/WC auf der Etage CHF 120.-

Doppelzimmer mit folgender Person gewünscht: (ansonsten teilen wir zu)

Beschränkte Anzahl DZ für Fr. 120.-- und Fr. 125.-- werden nach Eingang zugeteilt