

Gesundheit

Qigong und Taiji

Gesunderhaltung mit Qigong für den Bewegungsapparat

Seminar-Nr. 618/26
21.08.2026 - 23.08.2026

Viele Tätigkeiten bedingen eine einseitige Belastung. Für die Gesunderhaltung ist es egal, ob gebückt am Boden, mit hoher Konzentration am Bildschirm oder mit viel Krafteinsatz gearbeitet werden muss. Die Wirkung von Qigong ist vorbeugend und erholend. Mit entspannten Bewegungen und geführter Aufmerksamkeit als Basis von Qigong stärken wir unsere Körperenergie (Qi) und lernen die Balance von Yin und Yang kennen. Die Übungen fördern die Struktur und die Regeneration des Bewegungsapparats, sind stressabbauend und verbessern die persönliche Belastbarkeit. Qigong, wörtlich das Üben von Energie, wird im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen geübt. Gerade liegend ist der eigene Körper besonders entspannt wahrnehmbar. Dagegen helfen klar angeleitete einfache Bewegungen, die eigene Vorstellungskraft in ein Körperteil zu konzentrieren. In Verbindung mit Atemübungen fällt uns dies leichter.

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnehmerzahl

Begrenzt auf 20 Personen, um auf die individuellen Erwartungen der Teilnehmer einzugehen.

Zum Beachten

Es braucht locker sitzende Kleidung, für innen leichte Schuhe mit gut flexibler Sohle (keine harten Absätze), ein kleines Kopfkissen, eine Decke und eine Matte. Für außen Schuhe mit etwas Feuchtigkeitsresistenz, ebenfalls mit weicher Sohle sowie eine Kopfbedeckung als Sonnenschutz.

Moderator

Norbert Staab,
Mitglied im Weiterbildungsbeirat der Deutschen Qigong Gesellschaft

Seminarbeginn

Freitag, den 21.08.2026, um 17:00 Uhr, anschl. Abendessen.
Die Hotelzimmer sind bis 15.00 Uhr bezugsfertig.

Seminarende

Sonntag, den 23.08.2026, um 13:30 Uhr
Abreise nach dem Mittagessen.

Veranstalter und Anmeldung

Bildungsstätte Gartenbau 06401/9101-0
Gießener Straße 47 info@bildungsstaette-gartenbau.de
35305 Grünberg www.bildungsstaette-gartenbau.de

Lehrgangsgebühren

250,00 Euro

Unterkunft und Verpflegung

308,50 Euro im Einzelzimmer Komfort
288,50 Euro im Doppelzimmer Komfort pro Person
272,50 Euro im Einzelzimmer Standard
234,50 Euro im Doppelzimmer Standard pro Person
208,50 Euro im Mehrbettzimmer pro Person
100,50 Euro für Gäste ohne Übernachtung/ohne Frühstück
(Inkl. der gesetzl. MwSt.)

Bei diesen Preisen handelt es sich um eine **feste Pauschale**, in der neben der Übernachtung und der Vollverpflegung auch die Pausengetränke sowie Kaffee & Kuchen enthalten sind.

Ihre Rechnung können Sie im Laufe des Lehrgangs an der Rezeption begleichen oder im Anschluss überweisen.

Rücktrittversicherung: Eine Seminarkosten-Rücktrittsversicherung finden Sie auf der Internetseite:
www.reiseversicherung.com/reiseversicherungen/reiseruecktrittsversicherung/seminar_ruecktrittsversicherung.html

Allgemeine Bedingungen / Stornobedingungen:

An- und Abmeldungen sind grundsätzlich **schriftlich** vorzunehmen. Eine Stornierung der Anmeldung ist bis 29 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich. Danach gelten folgende Stornobedingungen:

Bei Stornierung

28 bis 15 Tage vor Seminarbeginn	25% der Seminargebühren, Unterkunft und Verpflegung
14 bis 8 Tage vor Seminarbeginn	50% der Seminargebühren, Unterkunft und Verpflegung
ab 7 Tage vor Seminarbeginn	100 % der Seminargebühren, Unterkunft und Verpflegung

Die Bildungsstätte Gartenbau behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmerzahl bis ca. 10 Tage vorher oder aus anderen dringenden Gründen, die von ihr ausgeschriebenen Lehrgänge kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Teilnehmergebühren werden erstattet, weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Inhaltliche und terminliche Abweichungen sowie Referententausch bleiben in dringenden Fällen vorbehalten. Der/die Teilnehmer/in ist einverstanden, dass seine/ihre personenbezogenen Daten für Zwecke der Lehrgangsabwicklung und für spätere Informationen per EDV be- und verarbeitet werden. Die genannten Bedingungen gelten für Veranstaltungen, deren Veranstalter die Bildungsstätte Gartenbau ist. Beachten Sie ggf. abweichende Bedingungen anderer Veranstalter im Haus.
(Stand: 08/2025)

22.10.2025