

**Entspannen und Wandern mit
T'ai Chi und Qi Gong
im Vogelsberg**



**Der Termin wird nach der Umfrage am 03. April 2025 bekannt gegeben
Freitag bis Sonntag
9.-11. Mai oder 16.-18. Mai**

Eine ideale Möglichkeit erlernte Bewegungsabläufe zu vertiefen oder neu kennenzulernen. Morgens und nachmittags werden wir T'ai Chi und Qi Gong üben und abends mit Meditation und Phantasie Reisen den Tag ausklingen lassen. Am Sonntag geht es mit dem Vulkanexpress in den Vogelsberg. Bei einer Wanderung in Verbindung mit der Natur bietet T'ai Chi und Qi Gong eine ideale Kombination, die langsamen Bewegungen der chin. Heilgymnastik, Meditation in der Bewegung und sanften Verteidigungskunst auszuüben. Bei schlechtem Wetter wird kurzfristig umdisponiert.

Anreise Freitag ab 15.00 h (frühere Anreise nach vorheriger Absprache möglich); RMV

Abreise Sonntag gegen 16:30 h

Unterkunft: Haus Reuter, Lauterbach/Hessen

Übernachtungen in Einzel- und Doppelzimmer oder in aufgebauten Zelten im Garten

Teilnehmende: bis 6 Teilnehmer*innen

Leiterin: Yvonne Reuter (zert. T'ai Chi Lehrerin)

Kosten: 150,00 €/120,00 € Studierende

Seminargebühr (Lehrzeit ca. 8 Stunden + 2-3 Stunden geführte Wanderung mit Übungen) und 2 Übernachtungen mit Frühstück

Anreise und weitere Verpflegung (Selbstversorgung im Haus möglich), sowie Busfahrt mit dem Vulkanexpress (es gilt das Deutschlandticket) übernimmt jede/r selber

Anmeldung und Anfragen per Mail: mailto@chi-moves.de

Es wird ein Anmeldebogen verschickt. **Anmeldefrist: 17. April 2025**

Anfragen und Anmeldungen:

YVONNE REUTER
mailto@chi-moves.de
www.chi-moves.de



Für die Anmeldung wird ein Anmeldeformular verschickt

Weitere Termine können unabhängig von Seminaren gerne angefragt werden

*Unterbringung in Einzel-, u. Doppelzimmer teilw. mit Dusche
WC und Bad auf Etage*

Für Mittag- und Abendessen besteht die Möglichkeit, Bestellungen über Lieferservice, Einkehr in naheliegende Lokale/Cafés oder Essenszubereitung in der Küche zu nutzen. Supermärkte sind in der Nähe.

Exkursion in den Vogelsberg

T'ai Chi Ch'uan, Qi Gong, Wandern und entspannen



Freitag, 20.06. bis Sonntag, 22. 06. 2025

Eine ideale Möglichkeit, T'ai Chi Ch'uan kennenzulernen oder bereits erlernte Bewegungsabläufe zu vertiefen. T'ai Chi und Qi Gong morgens und nachmittags, Meditation und Phantasiereisen am Abend. Am Sonntag geht es mit dem Vulkanexpress in den Vogelsberg. Bei einer Wanderung durch die Natur sensibilisieren wir unsere Sinne und stärken unseren Körper und Geist. In Verbindung mit der Natur bietet T'ai Chi und Qi Gong eine ideale Kombination die langsamen Bewegungen der chin. Heilgymnastik, Meditation in der Bewegung und sanften Verteidigungskunst auszuüben. Bei schlechtem Wetter wird kurzfristig umdisponiert.

Anreise Freitag ab 15.00 h (frühere Anreise nach vorheriger Absprache möglich); RMV

Abreise Sonntag gegen 16:30 h

Unterkunft: Haus Reuter, Lauterbach/Hessen

Übernachtungen in Einzel- und Doppelzimmer oder in aufgebauten Zelten im Garten

Teilnehmende: bis 6 Teilnehmer*innen

Leiterin: Yvonne Reuter (zert. T'ai Chi Lehrerin)

Kosten: 120 Euro (Studierende)/ 150 Euro (Mitarbeitende) für 2 Übernachtungen mit Frühstück und Seminargebühr

Anreise und weitere Verpflegung (Selbstversorgung im Haus möglich), sowie Busfahrt mit dem Vulkanexpress (es gilt das Deutschlandticket) übernimmt jede/r selber

Anmeldung per Mail an den Hochschulsport (hochschulsport@h-da.de)

Anmeldefrist: 4. Juni 2025

Termin für Vorbesprechung in Präsenz: Donnerstag, 5. Juni ab 19.30 h

Der Raum in der h_da wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Zus. Online-Meeting: Freitag, 6. Juni 18 h; Der Zugang wird nach Anmeldung verschickt.

Rückfragen an: hochschulsport@h-da.de