

## Mallorca.

Die Insel der Inseln.

ERHOLEN.  
LERNEN.  
GENIESSEN.



Insel der Ruhe und Besinnlichkeit,  
des Lebens und der Abwechslung.  
Neben der landschaftlichen Schönheit  
der Insel laden kulturelle, künstlerische und  
gastronomische Höhepunkte ein.  
Die bekannteste Insel der Balearen ist  
der ideale Ort für Erholung.



**Informationen zur Reise,  
Unterkünften, Flügen, Mietwagen:**

[www.noqis.de](http://www.noqis.de)

**Wenn Sie sich für die Teilnahme entscheiden:**

Schritt 1 - Bitte schriftlich per Mail anmelden:

Norddeutsche Qigongschule - [info@noqis.de](mailto:info@noqis.de)

Schritt 2 - Flüge buchen nach Palma de Mallorca.

Schritt 3 - eine Unterkunft Ihrer Wahl reservieren

Vor Reiseantritt senden wir eine Anfahrtsbeschreibung zu.

**Kontakt und Anmeldung:**

e-mail	<a href="mailto:info@noqis.de">info@noqis.de</a>	
telefonisch	Berlin	0179. 290 19 65
	Braunschweig	0531. 33 27 26
	Hannover	0511. 443 773

## Wochenseminar auf Mallorca

• **Frühjahr 2011**

**So 29. Mai bis Sa 4. Juni**

• **Herbst 2011**

**So 2. bis Sa 8./Mi 12. Oktober**



**SPORT.  
PRÄVENTION.  
MEDIZINISCHE BETREUUNG.**

- Chinese Health Qigong
- Taiji Quan
- Fächer • Schwert • Stock
- Akupressur • Akupunktur
- Chinesische Medizin

## Jin. Qi. Shen. Körper. Atem. Geist.

Qi steht in der chinesischen Philosophie und Medizin  
für die bewegende und die vitale Kraft des Körpers,  
aber auch der gesamten Welt.

N O R D D E U T S C H E Q I G O N G S C H U L E

Die geschützte Küstenlandschaft  
an der Nordküste Mallorcas

mit dem Hotel Costa Dor ● und den Trainingsplätzen ●



ideal zum Wandern und Spazieren



Tramuntana Gebirge



tausend Jahre alte Olivenbäume

### Im Mittelpunkt

stehen die Gesundheitsmethoden des medizinisch-therapeutischen Gesundheits-Qigong und die chinesischen Bewegungssportarten des Taiji. Wir trainieren inmitten mediteraner Naturlandschaft unter jahrhundertealten Olivenbäumen auf historischen Terrassen. Von milder Luft umschmeichelt hören und riechen Sie das Meer. Entspannen Sie Ihre Augen im speziellen Licht des Mittelmeers.

### Programm

Sie können in der Verbindung mit Urlaub und therapeutischen Anwendungen, vor-oder nachmittags trainieren oder am gesamten Tagesprogramm teilnehmen. Dabei gehen wir selbstverständlich auf Ihre Wünsche ein.

### Trainingsplätze

Der Unterricht findet auf der gepflegten Anlage des Vier Sterne Hotels Costa D'Or statt. Wir arbeiten dort ungestört unter Pinien- und Olivenbäumen direkt an der Küste. Es gibt in der Nähe keine Strasse. Mit den Tramuntana-Gebirge im Hintergrund und dem weiten Horizont vor sich, kann man in eindrucksvoller Ruhe üben, genießen und sich erholen. Auf der Terrasse der kleinen Hotelbar am Pool gibt es in der Pause frisch gepressten Orangensaft oder einen Café. Nach dem Unterricht kann man hier auch gut zu Mittag essen. Von der Terrasse des Hotels gibt es einen fantastischen Blick auf das Meer, am Abend mit herrlichen Sonnenuntergängen. Eine einmalige Atmosphäre.

### Pflegen Sie Ihre Gesundheit

Nutzen Sie den Aufenthalt zur Erholung und Regeneration. Verbinden Sie physisches Training mit wohltuenden medizinisch-therapeutischen Massagen. Nach einer persönlichen Diagnose können Sie Akupunktur erfahren und Rat für eine angemessene Ernährungsweise bekommen. Machen Sie die Woche zu Ihrer persönlichen Erholungskur. Wir machen keine Versprechen, wir übernehmen Verantwortung!

### Übernachtung

Wer kurze Wege bevorzugt und erholsame ruhige Tage verbringen möchte ist im 4-Sterne „Hotel Costa D'Or“ gut aufgehoben. Hier trainieren wir. Es ist der Mittelpunkt unserer Veranstaltung. Das, abseits der Straße, im Landschaftsschutzgebiet gelegene Hotel, bietet eine ruhige stilvolle Atmosphäre in einmalig schöner Umgebung. Im Internet präsentiert sich das Costa D'Or unter: [www.hoposa.es](http://www.hoposa.es) mit Videorundgängen und Bildern.



Qigong Unterricht



Trainingsplatz am Meer



Akupressurbehandlung



Untersuchung und Beratung



Hotelanlage Costa Dor in der Nähe von Deià



Taiji Quan Training



Qigong Trainingsplatz auf einer historischen Terrassenanlage

### Medizinische Betreuung

**Pete Weinrich**, Heilpraktiker und manueller Therapeut aus Braunschweig, ist ein gefragter Spezialist auf dem Gebiet der chinesischen und japanischen Akupressurmassage Tuina-Anmo und Shiatsu. Frau **Dr. med. Yanxia Li**, aus Peking, ist Allgemeinmedizinerin, Fachärztin für Gynäkologie, Onkologie und eine ausgewiesene Fachärztin der Chinesischen Medizin (TCM). Sie wird Sie liebevoll betreuen und beraten.

### Pensionen, Pauschalpakete & Apartments

Auch preiswerte, originelle und nicht weniger komfortable Pensionen, spanisch Hostals, sind günstig zu finden. Einige Hostals liegen im nahen Deià, einem kleinen romantischen Künstlerdorf. Von Deià sind es etwa 10 Minuten zu den Trainingsorten. Es gibt auch Apartments zu mieten und oder Reisepakete z.B. nach Port de Sóller, die Sie über ein Reisebüro finden können. Adressen und Informationen gibt es auch über unsere Webseite: [www.noqis.de](http://www.noqis.de)

Selbständiges Trainieren wird gefördert. Wenn Sie nicht über Vorkenntnisse verfügen, werden Sie sie hier erwerben. Bereits Praktizierende können ihre Erfahrungen vertiefen und weiterentwickeln.

### Daoyin Yangsheng und Jian Shen Qigong

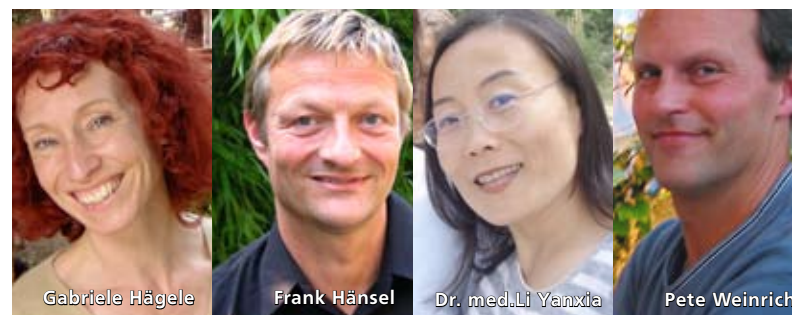
**Vormittags** beschäftigen wir uns mit den chinesischen Übungsmethoden zur Gesundheitspflege. Sport, Gymnastik, Atemtherapie, Meditation, Psychotherapie und Massage werden auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin vereint. Die Methoden, die wir unterrichten, werden von den Medizin- und Sporthochschulen in China als erzieherische und therapeutische Strategien gelehrt und gefördert und in Gesundheitseinrichtungen weltweit angeboten.

### Taiji Quan - Stock - Fächer - Schwert

Am **Nachmittag** trainieren wir Taiji Sport. Wir behandeln traditionelle Taiji Yang- und Chen Stil Formen. Grundlagen werden erarbeitet und bereits erlernte Formen vertieft. Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit sich mit Standardformen des Taiji Schwert, Fächer und Stock zu beschäftigen.

### Freizeit und Ausflugsziele

Die Gegend, in der wir uns befinden, ist für Naturliebhaber sehr geeignet. Sie lädt zum spazieren und verweilen ein. Es gibt verschiedene Bademöglichkeiten am Meer und einen Pool. Mit ihren katalanischen Häusern und maurischen Terrassenanlagen und Gärten ist die grüne Küste einzigartig charmant. Die Ausblicke sind immer wieder betörend. Dieser Teil der Insel besitzt einen sehr harmonischen Charakter. Es ist nicht weit nach Valdemossa, Sóller, Fornalutx und in die Hauptstadt Palma. Wenn Sie möchten vermitteln wir Ihnen auch einen privaten Spanisch-Lehrer um Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen. Mehr Infos unter [www.noqis.de](http://www.noqis.de)



Gabriele Hägele

Frank Hänsel

Dr. med. Li Yanxia

Pete Weinrich

### Physical Fitness

**Frank Hänsel** aus Berlin ist Dipl. Bewegungstherapeut, Trainer und Spezialist auf dem Gebiet Chinesischer Sport und Rehabilitationsmethoden. Ausgebildet am TCM Krankenhaus in Qingdao und an den Sportuniversitäten in Beijing und Nanjing. Ausgezeichnet mit dem Master Degree der Sportuniversität Beijing. **Gabriele Hägele** ist Diplom Bühnentänzerin und Tanzpädagogin. Die Leiterin der Tanzwerkstatt Hannover wird den Bewegungsunterricht mit ihrer Erfahrung unterstützen.



Sandstrand in Port de Sóller

Palma de Mallorca

Tram in Sóller

### Einen Mietwagen

benötigen Sie nicht zwingend, allerdings sind die Preise für ein Auto auf Mallorca günstig. Wir können gerne für Sie einen Wagen über unsere Agentur günstig buchen.

### Seminargebühr

für die Teilnahme am ganzen Seminar 420 Euro (So bis Sa mit ca 45 UE).

Der halbe Unterrichtstag (vor-oder nachmittags) kostet 280 Euro.

**Frühbucherrabatt** gibt es bei einer Anmeldung bis zum **10. April** und **1. September 2011** mit 360 Euro ganztägig, 250 Euro für den halben Trainingstag, Speziell für Paare: 320 Euro /ganzer, 220 Euro/halber Tag p.Pers.

**Zusatzangebot im Herbst:** Mo - Mi Vormittag 10. - 12.Okt. um die behandelten Themen weiter zu vertiefen. 30 Euro/Tag.

In den Seminargebühren nicht enthalten sind individuelle Behandlungskosten, Mietwagen, Unterbringung, Verpflegung, Sprachunterricht, Shuttle-Services und Flug.

