

Welche Touren biete ich Ihnen an?

Eine Auswahl aus verschiedenen Routen von einfachen und flachen Schlenderpfaden bis hin zu mittelschweren Routen, die einige Trittsicherheit voraussetzen. Die Strecken der einzelnen Touren betragen ca. 5 – 12 km.

Wie viele Personen können teilnehmen?

5 bis höchstens 10 Personen (Abweichungen nach unten nur im Einzelfall möglich)

Wie lange sind wir unterwegs?

Wir gehen nie weiter als 2 km am Stück, dazwischen verbringen wir immer wieder Zeit mit Übungen und Gesprächen. Natürlich machen wir auf den Halbtages- und Tagestouren auch ausreichend Pausen. Wie lange wir unterwegs sind, hängt zum einen von der Länge der Strecke ab, zum anderen auch von den Übungen, die wir unterwegs kennenlernen. Und nicht zuletzt von der Gruppe selbst! Wir nehmen uns Zeit zum Genießen! Deswegen kann es sich bei den im Folgenden genannten Zeiten lediglich um **Richtwerte** handeln. Kürzer wird es sicher nicht, länger vielleicht schon!

Mindestdauer (ohne An- und Rückfahrt zum Treffpunkt bzw. nach Hause)

- Tour 1: „Der Weg zum Tun ist Sein“ (mind. 2,5 Stunden)
- Tour 2: „Mit einem Pfeil zwei Adler“ (Halbtagestour, mind. 4,5 Stunden)
- Tour 3: „Ein Tag in Muße“ (Tagestour, mind. 6,5 Stunden)

Bitte mitbringen!

Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Rucksackverpflegung und Getränke.

Termine:

werden jeweils rechtzeitig vor Veranstaltung auf meiner Homepage www.andreakoll.de sowie über meinen Email-Verteiler veröffentlicht, in den ich Sie auf Wunsch gerne aufnehme.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr ist abhängig von der ausgewählten Tour und wird jeweils zum konkreten Angebot bekannt gegeben. Zusätzliche Gebühren für Skripte und (sofern erforderlich) Materialien fallen nicht an. Kosten für die Anreise zu den Treffpunkten sowie erforderliche Verpflegung tragen die Teilnehmer selbst!

Anmeldung

Per Email oder telefonisch (siehe Kontakt). Nach Eingang der Anmeldung setze ich mich telefonisch mit den Interessierten in Verbindung, um die Voraussetzungen zur Teilnahme zu besprechen. Neben der erforderlichen Trittsicherheit bei einzelnen Routen ist mir insbesondere wichtig, ob die Bereitschaft besteht, zumindest einzelne Passagen wirklich schweigend zu erleben! Bitte also unbedingt eine telefonische Erreichbarkeit angeben!

Wichtig: die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung!

Kontakt:

Andrea Koll

Qigong – Entspannung – Bewegung

Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Kursleiterin Meditation (Berufsverband für Entspannungspädagogen e.V.)

Tel.: 01 71/510 67 90 oder 0 63 41/97 80 36

Email: Info@andreakoll-qigong.net

Homepage: www.andreakoll.de



Wandern
mit
Qigong
+
Meditation

Ich darf mich Ihnen kurz vorstellen: mein Name ist Andrea Koll, ich bin Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. und Kursleiterin Meditation (zertifiziert vom Berufsverband für Entspannungspädagogen e.V.). Vielleicht kennen mich einige von Ihnen schon aus meiner jährlich stattfindenden Sommer-Aktion „Qigong im Park“ oder aus meinen Qigong-Kursen, die ich bereits seit 2013 in Landau/Pfalz anbiete. Ich freue mich, Ihnen heute von meiner neuen Idee zu berichten, die Bewegung in Wald und Feld mit Qigong und Meditation verbindet:



Entspannt wandern im Einklang mit Qigong und Meditation

Viele Menschen sehnen sich nach Ruhe und Entspannung, nach einer Pause im Alltag. Möchten lernen, wie sie sich selbst eine kleine Oase der Ruhe schaffen können, ganz nach ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen. Dabei stehe ich Ihnen gerne zur Seite!

Sie sind gerne in der Natur, wandern oder spazieren gerne? Vielleicht in einer kleinen Gruppe? Können Momente der Ruhe genießen? Möchten einfache, entspannende Techniken erlernen, die Sie selbst praktizieren können?

In der Südpfalz rund um Landau gibt es viele wundervolle Wege, die ich Ihnen gerne zeige. Unsere sehr gemächliche Wanderung verbinden wir mit kleinen Qigong-Übungen und Meditationen an Stellen, die wie dafür geschaffen sind! Die von mir sorgsam ausgesuchten Strecken sind abwechslungsreich, ebenso die dazu ausgewählten kleinen Übungen, für die Sie keinerlei Vorkenntnisse benötigen. Passend zu jeder Wanderung übersende ich Ihnen im Anschluss Skripte zu den Übungen um Ihnen dabei zu helfen, die Übungen auch nach unserer Tour jederzeit wieder genießen zu können.

Qigong und Meditation

Bewegungs- und Meditationsübungen haben einen festen Platz in der traditionellen chinesischen Medizin. Regelmäßig praktiziert fördern sie Gesundheit und Wohlbefinden, stärken Immunsystem, Selbstheilungskräfte und das Qi, unsere Lebensenergie. Neben der Gesunderhaltung auf der körperlichen Ebene erreichen die Übenden einen ausgeglichenen Gemütszustand. Die verbesserte Sauerstoffaufnahme wird durch die Bewegung in Wald und Feld nochmals verstärkt.

Gehen in Stille

Einige Passagen gehen wir in Stille! Für Manche mag das eine ungewohnte Erfahrung sein, aber sie ist wichtiger Bestandteil des Angebotes. Daher wünsche ich mir einen respektvollen Umgang, nicht zuletzt gegenüber allen anderen Teilnehmenden!

*Kehre zurück zur Quelle
und finde die Stille.
Das ist der Weg der Natur.
(Laotse – Dao de Jing)*

