

Bagua-Retreat

vom 1. – 5. September 2024

Hotel Sonnentau, Rhön



Bagua (genaue Bezeichnung = Bagua Zhang) bedeutet frei übersetzt „acht Richtungen“ und gehört wie Tai Chi Chuan zu den weichen und inneren Bewegungskünsten Chinas, bei denen Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit im Mittelpunkt stehen, obwohl Bagua von außen betrachtet einen dynamischen Eindruck hinterlässt.

Charakteristisch für Bagua sind elegante und vielseitige Bewegungen in Kreisen und Spiralen, welche auch im Aufbau des menschlichen Körpers eine wichtige Rolle spielen und ihn dabei unterstützen, eine harmonische, ganzkörperliche Kraft zu entwickeln.

Im Unterschied zu Tai Chi besteht Bagua nicht aus einem langen und fest definierten Formablauf, sondern ist modular aufgebaut. Es besteht aus einzelnen, in sich abgeschlossenen Bewegungssequenzen, die bereits nach kurzer Lernzeit eigenständig praktiziert werden können.

Bagua bietet die Möglichkeit, eine Vielzahl von gesundheitlichen Themen, z.B. des Bewegungsapparates, zu harmonisieren. Es kräftigt die Beine und den Rücken, fördert die Durchblutung der inneren Organe und schult die Koordination sowie das Raum- und Körperbewusstsein des Übenden. Darüber hinaus verbessern die Spiralbewegungen die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers. Neben dem gesundheitlichen Nutzen für den Körper, wird beim Bagua der Geist ruhig, klar und fokussiert.

Unterrichtszeiten (incl. Pausen)

So: 15:00 – 18:30 Uhr

Mo: 09:30 – 13:00 Uhr, 16:00 – 18:45 Uhr

Di: 09:30 – 13:00 Uhr, Nachmittag frei

Mi: 09:30 – 13:00 Uhr, 16:00 – 18:45 Uhr

Do: 09:30 – 13:00 Uhr

Für das Retreat sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Retreat-Leistungen

- 20 Stunden Unterricht
- 4x Übernachtung mit Vollpension in der gewählten Kategorie
- Täglich frischer Kräuter-Tee und Wasser
- Nutzung des Wellness-Wohlfühlbereichs mit Schwimmbad, Whirlpool, Saunen, Salzstollen, Fitnessraum, Ruheräumen und mehr

Organisatorisches

Ort: Hotel Sonnentau, Fladungen/Rhön, www.sonnentau.com

Zeiten: So, 1.9. 18:00 Uhr bis Do, 5.9. 13:00/14:00 Uhr

Kosten: *Seminar:* 390,- € (360,- € bei Anmeldung und Überweisung bis 15.7.2024)

Hotel: 527,- bis 571,- € im EZ/Vollpension

Anmeldung: *Seminar:* Gerd Weber, Tel. 07071/5687278

email: gerewe@web.de

Homepage: www.gerd-weber.com

Hotel: Rezeption, Tel. 09778/9122-0

email: info@sonnentau.com

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und/oder Schuhe mit leicht rutschiger Sohle mitbringen.