

2. Stubaitaler Gesundheits-Woche 01. – 07. Juli 2012

Wandern, Qi Gong, Meditation, Atmen...



Gesundheit ist unser höchstes Gut.

In dieser Woche sorgen wir für Körper, Seele und Geist. Ausgangspunkt ist der Gesundheitssee in Milders (Neustift) im österreichischen Stubaital. Entschleunigen und entspannen Sie mit uns, lassen Sie uns bewusst die Natur und uns selbst wahrnehmen!

Neugierig? Ausführliche Informationen und Anmeldung bei:



Michael Baar, Heilpraktiker (Psychotherapie)

Telefon +49 341 4930885, www.michaelbaar.de

*nur 299,00 € pro Person
zzgl. Unterkunft Ihrer Wahl*

Stundenplan

2. Stubaitaler Gesundheitswoche

01. - 07. Juli 2012

Uhrzeit	Sonntag 01.07.2012	Montag 02.07.2012	Dienstag 03.07.2012	Mittwoch 04.07.2012	Donnerstag 05.07.2012	Freitag 06.07.2012	Samstag 07.07.2012
8:00	Anreise	Qi Gong, ca. 30 min.	Meditation, ca. 30 min.	Qi Gong, ca. 30 min.	Meditation, ca. 30 min.	Qi Gong, ca. 30 min.	Meditation, ca. 30 min.
9:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:00		Wandern	der verbundene Atem für alle	Wandern	Gruppenbilderreise drei Gruppen: 10-12 Uhr 13-15 Uhr 16-18 Uhr	Wandern	Abreise
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00		frei, evtl. Überraschungsworkshop					
17:00		Rückkehr	Rückkehr	Rückkehr			
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
19:00		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20:00	19:30 - Begrüßungsrunde, Organisatorisches (20:45 Uhr EM-Endspiel!)					Abschlußrunde / Ausklang, open end	



Anmeldebedingungen für die 2. Stubaitaler Gesundheits-Woche vom 01. – 07. Juli 2012

- Für die Vergabe der Teilnehmerplätze sind die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung und der Zahlung des Teilnehmerbeitrages entscheidend.
- Nach Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung, eine Rechnung sowie weitere Unterlagen und eine Anfahrsbeschreibung, außerdem ein Formular für die Zimmerreservierung.
- Unterkunft und Verpflegung sind zusätzlich im Hotel zu bezahlen. Die Buchung bitte selbst vornehmen! Information und Reservierung z. B.:

Hotel „Zum Holzknecht“

Franz-Senn-Weg 92
A-6167 Neustift-Milders
Telefon +43 5226 3290,
Telefax +43 5226 32906
Internet www.stubaitaler-holzknecht.at
EMail zum.holzknecht@tirol.netwing.at

Hotel „Milderer Hof“

Franz-Senn-Straße 166
A-6167 Neustift-Milders
Telefon +43 5226 / 2219
Telefax +43 5226 / 2819 - 211
Internet www.mildererhof.at
Email office@mildererhof.at

- Wenn Sie kurzfristig buchen (ab eine Woche vor Beginn) und das Seminar noch nicht ausgebucht ist bzw. Sie auf der Warteliste stehen und nachrücken, bezahlen Sie bitte den Gesamtbetrag in bar vor Beginn des Seminars vor Ort (keine EC-Karten, keine Kreditkarten, keine Schecks).
- Die Anmeldung zum Seminar ist verbindlich. Wenn Sie ab Anmeldebestätigung nicht innerhalb von drei Wochen den Anzahlungsbetrag überwiesen haben, behalte ich mir vor, Ihren Platz an nachfolgende Interessenten zu vergeben, Sie verlieren damit Ihren Platz.
- Bei Stornierung der Anmeldung gilt folgende Regelung:
 - Bei Stornierung bis 30. April 2012 sind 50% (149,50 €),
 - bis 31. Mai 2012 75% (224,25 €),
 - danach 100% des Gesamtpreises zu bezahlen,es sei denn, Sie finden einen geeigneten Ersatzteilnehmer.

MBCS

Michael Baar
Paunsdorfer Straße 31
D – 04316 Leipzig

Telefon +49 (0)341 4930885
Telefax +49 (0)341 4930886
Internet www.mibaonline.de, www.michaelbaar.de
EMail kontakt@mibaonline.de, kontakt@michaelbaar.de

Was bedeutet...

Atmen



Der Atem ist die einzige Körperfunktion, die einerseits unbewusst abläuft und sich andererseits auch bewusst steuern lässt. Die meiste Zeit unseres Lebens haben wir jedoch keinen bewussten Zugang. Dabei sagt der Atem sehr präzise viel über unseren aktuellen Gemütszustand aus! Uns verschlägt es den Atem, wir stöhnen unter einer Last, wir atmen befreit durch, wir sind atemlos vor Begeisterung usw. Mittels bewusster Atmung lassen sich Stress und Ängste positiv beeinflussen.

Der "verbundene Atem" ist eine einfache Möglichkeit, seine eigenen Energien zu aktivieren und zu spüren, innerlich „in Fluss“ zu kommen. Hierbei liegen alle Teilnehmer entspannt auf dem Rücken auf einer Decke, evtl. zugedeckt mit einer zweiten

Decke, und atmen eine Stunde lang schneller und tiefer als normal sowie ohne Pause zwischen Ein- und Ausatem – eben „verbunden“. Währenddessen ertönt unterstützende Musik. Die Energie überflutet Körper, Seele und Geist, was in allen drei Bereichen spürbar ist. Vor der Teilnahme erfolgt eine ausführliche Einführung.

Gruppenbilderreise



5 Teilnehmer liegen sternförmig mit den Köpfen beieinander und gehen ca. eine Stunde lang mit geschlossenen Augen auf eine gemeinsame Reise. Jeder kommt zu Wort und erzählt, was er erlebt und fühlt. „Kopfkino“ für alle Beteiligten, ähnlich einer geführten Meditation. Hier jedoch spannender, aufregender, berührender, da aktiv durch die Teilnehmer gestaltet und im Verlauf offen. Jeder erlebt sich im Spiegel der anderen und erfährt mehr über sich. Innere Bilder als Sprache der Seele. Der Stern wird von mir geleitet. Anschließend ca. einstündige Nachbesprechung. Es darf gelacht und geweint werden...

Meditation



Lateinisch „Ausrichtung zur Mitte“. Definition von Victor N. Davich: *“Meditation ist die Kunst, sich jedem Augenblick mit ruhiger Bewusstheit zu öffnen.”* Eine tägliche 10- bis 20-minütige Meditation hilft dabei, den unruhigen Geist des Alltags zur Ruhe kommen zu lassen, innerlich gelassen, still und entspannt bewusster zu werden. Zu sich kommen, sich selbst beobachten und spüren, ohne etwas weiteres zu tun. Den Blick nach innen wenden und sich zentrieren, um aus der eigenen Mitte heraus Halt in sich selbst zu finden.

Wir absolvieren geführte Meditationen. Das bedeutet, die Teilnehmer setzen oder legen sich entspannt hin und hören zu. Für ca. 20-30 Minuten folgen sie meiner Stimme auf eine Reise, ähnlich einem Hör-

buch und stellen sich das Geschehen vor ihrem inneren Auge vor.

QiGong



Einfach zu erlernende Kombination von Muskeltraining, meditativer Entspannung und Beweglichkeitsübungen. Bei regelmäßiger Ausübung stellen sich eine erheblich geringere Infektanfälligkeit, eine positivere Grundstimmung sowie das Gefühl von Frische und Energie ein. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Energieflusses, des Qi. Es gibt unzählige Stilrichtungen dieser jahrtausende alten Tradition. In China werden diese Übungen zwei mal am Tag in Schulen, Behörden und vielen Firmen praktiziert.

Wandern



Leichte bis mittelschwere Tageswanderungen von früh bis nachmittag. Neudeutsch „Hiking“ (einfache Wanderungen mit einem Hikingsschuh, auch Allrounder oder Leichtwanderschuh genannt) und „Trekking“ (Bergwandern mit Schuhen, die Fuß und Knöchel durch einen Schaft guten Halt bieten. Schotter- und Waldwege, unbefestigte Wege und Wege mit Geröll).

Wir bewegen uns zwischen Höhen von 1000 und 2000 m, gehen offizielle Wanderrouten. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich und eine gewisse Grundfitness. Wir gehen nicht klettern, Alpinausrüstung ist nicht erforderlich.