



STARK WIE EIN BAUM
Sommer-Akademie für TaiChi & QiGong 2023

25. Juli bis 31. August 2023

***Du hast die Freiheit, dir deine ganz persönliche Auszeit tägliche zu gönnen.
Entscheide dich bewusst dafür abzuschalten, dich zu regenerieren und mit neuer
Energie aufzuladen.***

Inhalt

7 überzeugende Gründe, warum du dir als gesundheitsbewusster Mensch eine Auszeit gönnen solltest	Seite 2
11 Themen der Sommer-Akademie 2023, die dich stark machen wie einen Baum	Seite 3
Alle Termine, die dich bei der Sommer-Akademie 2023 erwarten	Seite 4
So laufen die Live-Coachings ab	Seite 5
Wie die Sommer-Akademie stattfindet und du dir deinen Platz sicherst	Seite 6

7 überzeugende Gründe, warum gesundheitsbewusste Menschen sich eine Auszeit gönnen sollten:

1. Verbessert die körperliche Gesundheit:

Die regelmäßige Auszeit beeinflusst dein Immunsystem, deine Verdauung und deinen Stoffwechsel positiv. Du wirst dich frischer und energiegeladener fühlen.

2. Vermindert Stress:

Eine Pause ermöglicht es dir, deinen Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und dich wieder aufzuladen. Dadurch kannst du auch später besser mit stressigen Situationen umgehen.

3. Verbessert Schlafqualität:

Ausreichender Schlaf ist unerlässlich für deine körperliche und geistige Gesundheit. Deine regelmäßige Auszeit ermöglicht dir schnell einschlafen zu können, die Nacht durchzuschlafen, erholt und nicht vorzeitig aufzuwachen.

4. Erhöhte Produktivität:

In deiner regelmäßigen Auszeit wirst du dich zu erholen und aufzuladen. Indem du dir selbst Pausen gönnst, erhöhst du deine Konzentration. Dadurch bist du später produktiver und erzielst bessere Ergebnisse.

5. Erhöhte Kreativität:

Deine regelmäßige Auszeit gibt dir Raum, um deiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Dadurch wirst du frische Ideen haben und bessere Lösungen finden.

6. Stärkere Beziehungen:

Indem du dir Zeit nimmst, um dich selbst zu pflegen, werdest du deine Zeit und deine Lebensqualität auf. Das wirkt sich unweigerlich im positiven Sinne auf die Menschen in deinem Umfeld aus und wird deine Beziehung zu ihnen verbessern.

7. Vermindert Burnout-Risiko:

Deine regelmäßige Auszeit reduziert das Risiko von Burnout und Überlastung. Indem du dir selbst regelmäßig Pausen gönnst, schützt du dich vor Erschöpfung und Stress.

11 Themen der Sommer-Akademie 2023, die dich stark machen wie einen Baum

Loslassen und Ankommen

Loslassen bedeutet, dass du dich befreist von dem, was nicht mehr sein soll.

Ankommen bedeutet, dass du dir darüber bewusst wirst, eine Etappe auf dem Weg zu deinem Ziel erreicht zu haben.

Schutz und Koordination

Schutz und Koordination gehen Hand in Hand. Schütze deinen Körper, schütze deinen Geist. Koordiniere Körper und Geist gut. So gehst du sicher durchs Leben.

Yi & Chen und die Balance

Ein ausgeglichener Geist führt dich zu inneren Balance. Innere Balance führt dich zu äußerer Balance. Äußere Balance führt dich zu einem harmonischen Leben.

Konzentration, Aufmerksamkeit und Disziplin

Konzentration lässt dich effektiv denken und handeln. Aufmerksamkeit lässt dich erkennen, was dir nützt und was dir schadet. Disziplin ist dein Wegbegleiter, der dich ankommen lässt.

Bewusstsein und Intuition

Mit dem Bewusstsein lenkst du dein Leben und schärfst deine Intuition. Deine Intuition zeigt dir, was du tun und was du lassen sollst und sie erweitert dein Bewusstsein.

Alle Termine der Sommer-Akademie für Taichi & QiGong 2023

25. Juli,	18:00 Uhr	1. Live-Coaching Eröffnung der Sommer-Akademie 2023
29. Juli	09:30 Uhr	2. Live-Coaching Themen: Loslassen und Ankommen
05. August	09:30 Uhr	3. Live-Coaching Themen: Schutz und Koordination
12. August	09:30 Uhr	4. Live-Coaching Themen: Yi & Chen und Balance
	14:30 Uhr	Bonus: Frage- und Antwort-Runde
19. August	09:30 Uhr	5. Live-Coaching Themen: Konzentration, Aufmerksamkeit, Disziplin
26. August	09:30 Uhr	6. Live-Coaching Themen: Bewusstsein und Intuition

Das erwartet dich zu den Live-Coachings

- 09:30 Uhr QiGong: „Lass los, um anzukommen“
Erlebe QiGong-Praktiken, die wir noch nie gezeigt haben.
Dauer: 20-25 Minuten
- 10:00 Uhr QiGong: „Gib deiner Energie die Freiheit zu fließen, gib deinem Körper dir Freiheit sich zu bewegen“
Wie die Tradition des Shaolin- Yi Jin Jing deinen Alltag geschmeidiger macht
Dauer: 20-25 Minuten
- 10:30 Uhr TQ.PLUS: „Das Erfolgsrezept für exzellentes TaiChi und QiGong“
Wie du deinen Körper nach den Bildern in deiner Vorstellung bewegst
Dauer: 35-40 Minuten
- 11:15 Uhr TaiChi: „Der genial einfache Einstieg in die TaiChi-Form“
Wie du aus den Bewegungsbildern des TQ.PLUS die Form gestaltest
Dauer: 35-40 Minuten
- 12:00 Uhr QiGong: „Zum Ursprung zurückkehren“
Wie du den Kreis schließt, damit dein Leben rund läuft
Dauer: 20-25 Minuten
- 12:30 Uhr TaiChi: „Die Magie des TaiChi-Schwertes“
Einst Waffe, dann Statussymbol, heute Wegweiser
Dauer: 25-30 Minuten

Wie findet die Sommer-Akademie 2023 statt

In offener und freundlicher Atmosphäre erlebst du

6 exklusive Live-Coachings

an denen du **von überall teilnehmen** kannst, wo du gerade bist,
online via Zoom
oder
du kommst in den Gutspark nach Solzow und machst hier vor Ort mit

1 Live Frage und Antwort Runde

zu der du auch die Antworten bekommst, für die in den Coachings kein Raum ist

5+ Wochen Video-Training

Damit du alle Inhalte der Live-Coachings auch wirklich verinnerlichen kannst,
stehen dir diese als Video-Trainings an den Tagen zwischen den Live-Coachings
zur Verfügung.

So sicherst du dir deinen Platz für die Sommer-Akademie

Du bist Mitglied:

Dann musst du nichts tun. Den Zugang zu den Live-Coachings und den Trainingsvideos
hast du ab 25. Juli in deinem Mitgliederbereich.

Die Teilnahme ist in deinem Monatsbeitrag enthalten.

Du möchtest Mitglied werden oder als Gast teilnehmen:

Melde dich hier einfach und sicher an:

[klick ↷ Anmeldung zur Sommer-Akademie für TaiChi & QiGong 2023 ↷ klick](#)