



NaturKontakt

## Reiten & QiGong zur Gesundheitspflege

QiGong und Taiji, die Lehren von der „**Harmonie zwischen den Gegensätzen**“, bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht, damit wir zu unserer Mitte und somit zu einer gesunden, ausgeglichenen Lebensweise finden, sowie neue Wege der Stressbewältigung beschreiten können.

Durch die **Kombination aus QiGong und Reiten** kommt der Mensch zu sich selbst, nimmt den eigenen Körper neu wahr und aktiviert seine Lebensenergie und Selbstheilungskräfte. Fernab vom Alltag findet man im Austausch mit dem Pferd Freude und Einklang mit sich selbst und der Welt.

Die spannenden Gemeinsamkeiten zwischen europäischer Reitpferdeausbildung und der traditionellen chinesischen Bewegungskunst zu erleben ist eines der Absichten dieses Seminars. Dabei ergänzen sich QiGong-Übungsstunden im Raum und in der Natur mit der Arbeit mit dem Pferd.

Hinweis: Die Kurse sind jeweils für Anfänger sowie für Fortgeschrittene in der Disziplin QiGong geeignet. Es sind sowohl Seminare für Reitanfänger als auch für geübte Reiter möglich.

**QiGong zur Gesundheitspflege wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.**

*- SEMINARTERMINE NACH INDIVIDUELLER ABSPRACHE -*

### **Unterkunft und Verpflegung:**

- Tourismusbüro Dietfurt, [www.dietfurt.de](http://www.dietfurt.de)
- Historischer Gasthof Stirzer, [www.stirzer.de](http://www.stirzer.de)