

### Ort:

Tagungshaus „Mikado“, Zur großen Höhe 4,  
27243 Prinzhöfte - Horstedt

### Termin:

13.- 15. Juni 2025  
(Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr)

**Seminardauer:** 12 UE mit je 45 Minuten  
(6 UE Qi Gong + 6 UE Bogenschießen)

### Kosten:

Seminarteilnahme 220 € pro Wochenende bei  
Anzahlung bis 7. Februar 2025, danach 240 €  
(Mitglieder der DEUTSCHEN QIGONG  
GESELLSCHAFT e.V. 210 € bzw. 230 €).

Unterbringung und Vollverpflegung  
(Wochenendpreis pro Person)

- 208 € im Doppelzimmer,
  - ggf. 30 € Einzelzimmerzuschlag,
  - jeweils 2 Zimmer teilen sich ein Bad.
- Bitte Bettwäsche, Handtücher und Hausschuhe  
mitbringen.

Wir werden im „Mikado“ gemütlich wohnen und  
uns mit vegetarisch vollwertigen Spezialitäten,  
die ausschließlich aus kontrolliert biologischem  
Anbau stammen, verwöhnen lassen.

Zu unseren Qi Gong-Übungen treffen wir uns bei  
gutem Wetter draußen, bei schlechtem Wetter  
steht dafür ein großer freundlicher Seminarraum  
mit Blick in die Natur zur Verfügung.

Das Bogenschießen wird draußen stattfinden.  
Bitte unbedingt bequeme wetterfeste Schuhe  
und Kleidung sowie Sonnenschutz mitbringen.

Das „Mikado“ ist von Delmenhorst 8 km, von  
Oldenburg 35 km und von Bremen 25 km ent-  
fernt.

### Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Die Anmeldung ist wirksam, wenn das unterschriebene  
Anmeldeformular vorliegt oder die Hälfte der Kosten  
als Anzahlung auf dem Konto von Doris Rath ein-  
gegangen ist. Das Anmeldeformular kann von der  
Homepage [www.wachstum-leben.de](http://www.wachstum-leben.de) heruntergeladen  
oder auch zugesendet werden. Mit Überweisung der  
Anzahlung werden die in diesem Faltblatt abgedruck-  
ten Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen als verbind-  
lich anerkannt. Die Restzahlung ist bis spätestens vier  
Wochen vor Seminarbeginn zu überweisen.

Bei Umbuchung oder Rücktritt von der Anmeldung bis  
achtzehn Wochen vor Seminarbeginn ist eine Bearbei-  
tungsgebühr von 50,- € zu zahlen. Bei Rücktritt bis  
vier Wochen vor Seminarbeginn sind die Hälfte und  
bei Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt die  
gesamten Seminar-, Unterbringungs- und Verpfle-  
gungskosten zu entrichten, wenn kein/e Ersatz-  
teilnehmer/in gestellt wird. **Der Abschluss einer  
Seminar-Rücktritts-Versicherung wird empfohlen.**

### Leitung des Seminars

#### Doris Rath

Qi Gong-Lehrerin und  
-Ausbilderin (DQGG)  
CoreDynamik-Trainerin®  
0421 / 35 14 90

[Doris.Rath@wachstum-leben.de](mailto:Doris.Rath@wachstum-leben.de)  
[www.wachstum-leben.de](http://www.wachstum-leben.de)



#### Manfred Meyer

A-Trainer Bogen des DSB  
Kinesiologie-Ausbildung  
nach Touch for Health  
und Three in One Concepts  
0179 / 94 47 123  
[manfred.trainer-bogen@web.de](mailto:manfred.trainer-bogen@web.de)

# Qi Gong & Bogenschießen



## Aus der Mitte handeln

13.- 15. Juni 2025

im „Mikado“



# „Mikado“

Das Tagungshaus „Mikado“ liegt inmitten der landschaftlich reizvollen Wildeshäuser Geest, die mit ihren sanften Hügeln, dem lichten Birken- und Kiefernwald und dem Bach „Delme“ sowie einem nahegelegenen See zum Spaziergehen einlädt.

Auf dem hauseigenen Gelände befindet sich eine große Terrasse sowie Orte zum Entspannen und Entdecken, wie z. B. eine Sanddüne zum Meditieren und ein „Hörlehrpfad“, der Anregungen zur Sinneswahrnehmung gibt.



Das „Mikado“ und seine Umgebung bieten Raum für intensive Naturerfahrungen, zum Erholen und Kräfte sammeln.

# Qi Gong

Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungs- und Entspannungskunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Langsame fließende und leicht erlernbare Übungen beruhigen den Geist und bauen Stress ab.

Sie fördern die Beweglichkeit, führen zu geistiger Vitalität, stärken unsere selbstregulierenden Kräfte und lassen uns unsere Mitte

finden. Das Ankommen in der Mitte unterstützen wir durch Bewusstmachen unserer äußeren und inneren Haltung sowie unseres Atemflusses.

Bei den an diesem Wochenende unterrichteten Qi Gong - Übungen ist der Bewegungsfluss aus der eigenen Mitte besonders gut erfahrbar.

Beim Qi Gong und Bogenschießen kann jener Freiraum entstehen, **ganz offen und doch ganz im Jetzt zu sein.**



# Bogenschießen

Bogenschießen fördert unsere Ruhe und Konzentration und steigert unser Selbstwertgefühl.

Das achtsame Üben mit dem Bogen entwickelt unsere Wahrnehmung für Atmung und Bewegung und richtet unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche. Der stetige Wechsel zwischen Spannung und Entspannung erzeugt in uns eine tiefe Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Nach dem Erlernen der grundlegenden Elemente der Schießtechnik führt das konkrete Üben der Form zu einem konstruktiven Lernergebnis, wobei Ziele neu definiert werden können.



Beim Bogenschießen und Qi Gong lernen wir, **mit dem Blick auf das Wesentliche ganz entspannt aus unserer Mitte heraus zu handeln.**