

QIGONG (HUI CHUN GONG I)

KURSNUMMER: **PIL 07**
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1530**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Dr. Jorgos Pappas:

geb. 1952, Master of Science,
Doctor of Philosophy in
Systemtheorie, Imperial College of
London. Nach diversen Stationen an
Universitäten in England und
Deutschland erhielt er im Alter von 30
Jahren das Angebot als Mathematik-
Professor an die Universität Ibadan in
Afrika zu gehen.

Einem inneren Antrieb folgend, gibt
er seine viel versprechende
akademische Karriere auf. Es folgen
10 Jahre Weltwanderung. Er
begegnet verschiedenen Qi Gong-
und Meditationsmeistern.
Zurückgekehrt nach Europa, gründet
er im Jahr 1993 „ILIOHOOS – die
Schule des einfachen Lebens“ – auf
Pilion. Leitidee ist, die
allgegenwärtige Lebensenergie zu
entdecken und für ein besseres
Leben bewusst einzusetzen.

Seit vielen Jahren lebt er mit seiner
Frau und seinem Sohn gemäß seiner
Lehre auf dem Berg Pilion.

07.09.2024 - 21.09.2024

Hui Chun Gong ist eine ausgezeichnete Gesundheits- und
Langlebigkeitspraxis, es bedeutet „Zurück/Rückkehr zum Frühling“, die
Frische der Jugend. Vitalität zurückgewinnen.

Hui Chun Gong wurde vor Jahrhunderte im daoistischen Kloster der
„Vollkommener Wahrheit“, am Hua Shan Gebirge begründet und streg
geheim praktiziert. Hui Chun Gong ist nach der Lehre dem inneren Elixier
entwickelt. Nach dieser Lehre soll das Qi ungehemmt durch den Körper
kreisen, um die Meridiane, die innere Organe und den ganzen Körper zu
beleben. Das Ziel war das Leben effektiv zu verlängern, die verjüngenden
Eigenschaften des Lebens zu verbessern und sogar Unsterblichkeit zu
erreichen.

Weichheit charakterisiert die Praxis des Hui Chun Gong, dabei spielt das
Loslassen eine entscheidende Rolle.

Neben den allgemeinen gesundheitlichen Vorteilen sollen diesem Qigong
zahlreiche weitere positive Wirkungen nachgesagt werden, wie zum
Beispiel: Straffung von Haut und Muskulatur, Stabilisierung der Knochen,
Verbesserung des Gedächtnisses sowie der Sexualfunktion. Hui Chun
Gong wirkt positiv über das endokrine und hormonelle System. Es stärkt
das Immunsystem und regeneriert die physiologischen Funktionen des
Körpers.

Erst seit etwa den 1980er Jahren wird Hui Chun Gong in die westliche
Welt übertragen.

Hui Chun Gong in Iliohoos wird in zwei Teilen gelehrt:

Hui Chun Gong I beinhaltet die Übungen Die Rückkehr des Frühlings,
Der Schmetterling, Das Yin Und Yang, Der schwimmende Frosch, Erden-
und Himmelskreise, Der Schwimmende Drache und Der Phönix breitet
seine Flügel aus.

Die Kurse finden überwiegend im Freien in einem ruhigen, traumhaften
Olivenhain statt.

Der geräumige Seminarraum (etwa 100 qm) ist aus Holz gebaut. Matten und Kissen sind vorhanden.

Auszug aus den Qi Gong-Seminaren:

Hui Chun Gong oder „Die Rückkehr des Frühlings“, die 10 einfachen Bewegungen zur Verjüngung und Langlebigkeit. Die geheimen Übungen der chinesischen Kaiser aus dem Huashan Kloster in China.

Taoistische Meditationen, welche die Meridiane des Körpers öffnen. Sie führen auf einer natürlichen Art zu dem speziellen „Qi Gong – Zustand“, einem tiefen Ruhezustand, der zum Wohlbefinden und zur ganzheitlichen Selbsttherapie beiträgt.

Die Fundamentale Übung, eine meditative Übung welche die unteren Chakren des Beckens öffnet.

Das Drehen des Lichts

Der Grosser Himmlicher Energiekreislauf

Selbstmassage des Gesichts und des Kopfes die die Sinne fördert und die inneren Organe revitalisiert; ein ausgezeichnetes „Kosmetikum“ für Gesicht und Haut.

Tagesablauf – Qi Gong (außer an den 4 Wandertagen und dem Ruhetag)

- 07:30-08:30 Hui Chun Gong (Heilende Atem- und Körperübungen). Gemeinsame Ausführung in der Stille.
- 08:30-09:30 Frühstück
- 10:00-12:30 Vermittlung der einzelnen Hui Chun Gong Übungen
- 12:30-18:00 Frei zum Baden, Entspannen und Strandgenuss
- 18:00-19:30 Entspannungsübungen und Meditation
- 19:30-21:00 9-mal gemeinsames Abendessen

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Unterbringung** zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: € 310)
- **Frühstücksbuffet**
- 9x griechisches **Abendessen** (Buffet)
- Teilnahme am **Qigong/Yoga** bzw. **Jia-ke-Hara Programm** (8 Tage)
- **Vorführung** über Pilion und seine Heilpflanzen
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr oder Volos