Wochenendseminar im Vogelsberg

Kraft schöpfen mit T'ai Chi Ch'uan und Qi Gong



Freitag, 24.10. bis Sonntag, 26. 10. 2025

Mit Übungen am Morgen starten wir in den Tag und lassen diesen am Abend mit Meditation und Phantasiereisen ausklingen. Für eine Wanderung durch den Naturpark Hoher Vogelsberg geht es am Samstag mit dem Vulkanexpress in den Vogelsberg. In Verbindung mit der Natur bieten die langsamen Bewegungen und Achtsamkeitsübungen eine ideale Kombination, unseren Körper und Geist zu stärken.

Leitung: Yvonne Reuter (T'ai Chi Lehrerin)

Beginn: Freitag, 19:00 Uhr; Anreise ab 17:00 Uhr

Ende: Sonntag, 12:00 Uhr

Teilnehmer: max. 6 Personen

Unterkunft: privat im Haus Reuter, Lauterbach/Hessen



Kosten: Kursgebühr (6 Stunden) mit 2 Übernachtungen und Frühstück

145,00 € Einzelzimmer 125,00 € p.P im Doppelzimmer

zusätzliche Kosten für: Anreise und weitere Verpflegung (Selbstversorgung im Haus möglich), Busfahrt (es gilt das Hessen- u. Deutschlandticket)

Anmeldefrist: 17. Oktober 2025; 12:00 h

Anmeldung und Rückfragen unter: hochschulsport@h-da.de Hier geht es zum hochschulsport der h-da

Online-Vortreffen via Zoom am 17.10.24; 18:00 h

Der Zoom-Zugangslink wird nach der Anmeldung verschickt.

Mach mal Pause - Atempause



Ein Wochenende zum Entspannen im Advent

Freitag, 12. - Sonntag, 14. Dezember 2025

Gymnastik, Qi Gong und T'ai Chi am Morgen, Phantasiereisen und Meditation am Abend. Zudem besteht die Möglichkeit, die Vulkantherme in Herbstein oder Die Welle in Lauterbach zu besuchen oder einfach ausspannen, lesen und die Seele baumeln lassen, einen Spaziergang durch die Altstadt oder einen Besuch des Hohhaus Museums zu unternehmen. Samstagabend lockt der Weihachtsmarkt im Garten des Hohhaus Palais.

Leitung: Yvonne Reuter (T'ai Chi Lehrerin)

Unterkunft: privat im Haus Reuter, Lauterbach/Hessen

Beginn: Freitag, 19:00 Uhr; Anreise ab 17:00 Uhr

Ende: Sonntag, 12:00 Uhr

Teilnehmer: max. 6 Personen

Kosten: Kursgebühr (5 Stunden) mit 2 Übernachtungen und Frühstück

135,00 € Einzelzimmer 115,00 € p.P im Doppelzimmer

zusätzliche Kosten für: Anreise und weitere Verpflegung (Selbstversorgung im Haus möglich), Eintrittspreise für Vulkantherme, Die Welle, Museum

Anmeldung an: mailto@chi-moves.de

Anmeldefrist: 28. November 2025

Rückfragen an: mailto@chi-moves.de