

**Marita Oriolo**, seit 30 Jahren Heilpraktikerin und Qi Gong-Lehrerin, führt neben Kursen und Seminaren zu Hause seit vielen Jahren Qi Gong-Reisen nach Italien, Spanien und Deutschland durch.

In entspannter Atmosphäre, weg vom Alltag und ganz bei sich selbst, können Schülerinnen und Schüler die wohltuende Wirkung des Qi Gong und die Kraft der traditionellen chinesischen Therapie intensiv kennenlernen, um dies dann zu Hause in ihren Alltag zu integrieren.

## Qi Gong und mehr .... am Meer!

Qi Gong, die chinesische Heilgymnastik, ist viel mehr als Gymnastik: langsame, sanfte Bewegung trainiert und heilt gleichzeitig den Körper durch alle Strukturen und Organe hindurch. Bewusste Atmung löst Blockaden und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Lenken der Aufmerksamkeit befreit den Geist vom Gedankenkarussell und macht Platz für Neues und Klares.

Und diese weitreichende Eigentherapie mit anderen Therapien alleine durch den Ort, wo es praktiziert wird, zu kombinieren und zu potenzieren ...

Was gäbe es Wirkungsvolleres?



Qi Gong am Meer ergänzt die tiefreichende Wirkung der Übungen mit der Thalasso-Therapie.

*Thalasso* bedeutet, „die Kraft des Meeres“.

Wir nutzen den positiven Effekt von Wasser, Luft, Licht, Sonne und Wind, Algen, Sand, Salz, Jod und anderen Mineralstoffen. Allgemein ist der Aufenthalt am Meer sehr gesund. Mit Spaziergängen am Meer – oder noch besser im Meer – nimmt der Körper besonders viele Meersalzionen auf.

Menschen, die sich am Meer mehrere Wochen aufhalten, spüren auch in fortgeschrittenem Alter eine Verbesserung, ja fast eine Verjüngung des Körpers, der Psyche und aller Funktionen.

Natürlich spielen auch die veränderten Lebensgewohnheiten vor Ort mit mediterraner Ernährung und reduziertem Stress eine große Rolle. Durch den Aufenthalt dort wird erweiterte Thalasso-Therapie betrieben. Das Ganze gepaart und ergänzt durch regelmäßiges Qi Gong potenziert die Wirkung noch:

- ✓ die Haut wird schöner und straffer (nicht nur braun)
- ✓ man verliert Gewicht trotz regelmäßigem Essen (mediterrane Kost)
- ✓ Schleimbildung in Bronchien und Lunge mit Husten versiegen (Meersalz-Atemtherapie)
- ✓ die Kondition verbessert sich (durch regelmäßige Bewegung)
- ✓ der Kreislauf ist gestärkt (wie nach einem Intensivtraining)
- ✓ der Körper verliert Wassereinlagerungen
- ✓ der Lymphfluss verbessert sich
- ✓ man schläft besser

.... und vieles mehr!

Ich möchte auch andere an der wohltuenden Wirkung von Qi Gong und dem Meer teilhaben lassen und biete Kurse und Seminare an der Costa de la Luz an.

***Qi Gong am Meer*** verbindet:

- Thalasso-Therapie
- Lichttherapie (Costa de la Luz bedeutet Küste des Lichts)
- Kneippsches Wassertreten
- Bewegung (tägliche Spaziergänge)
- Atemtherapie in reiner Atlantikluft
- Mediterrane Ernährung

.... ***mit täglicher Qi Gong-Therapie***

***Was wird therapiert?***

- ❖ der Bewegungsapparat
- ❖ Lunge und Bronchien
- ❖ die Haut
- ❖ die Augen
- ❖ die Kondition
- ❖ der Stoffwechsel
- ❖ das hormonelle Gleichgewicht
- ❖ der Kreislauf
- ❖ die inneren Organe
- ❖ die Psyche und die innere Ausgeglichenheit



**Strand Playa la Barrosa, Novo Sancti Petri, Zugang vom Hotel zum Strand**



**Der Atlantik**



**Hotel Hipotels Barrosa Park, 4\***





## ***Chiclana, Hotel Hipotels Barrosa Park (Novo Sancti Petri)***

**Termin: 21.2. – 28.2.2026 Qi Gong intensiv**

### **Ablauf der Reise**

- Flug und Ankunft: Sa., 21.2.2026
  - Ideal: von Frankfurt nach Sevilla mit Lufthansa 10:00 – 13:00
  - (Gemeinschafts-) Transfer zum Hotel Barrosa Park \*\*\*\*
  - 22.2 – 27.2.26 täglich Qi Gong-Unterricht  
in Theorie und Praxis täglich ca. 4,5 Stunden
- Rückflug am Sa., 28.2.2026
  - Ideal: von Sevilla nach Frankfurt mit Lufthansa 14:00 – 17:00

- Seminaranmeldung: Marita Oriolo (Tel. 0176-766 707 97)
- Flughafentransfer von und nach Sevilla wird bei Bedarf über uns organisiert
- Flüge und eventuell auch Pauschalreisen, ggfs. auch mit Flughafentransfer (gibt es z.B. von DERTouristik und Schauinsland) werden von jedem separat gebucht. (Tipp: Reisebüro Joker-Reisen in Pfungstadt, Herr Berisha. Er hat für Teilnehmer unserer Gruppe bereits öfter gute Angebote herausgesucht. Tel.: 06157-15050)

Zeiten	Sa., 22.2.	So., 23.2.	Mo., 24.2.	Di., 25.2.	Mi., 26.2.	Do., 27.2.	Fr., 28.2.	Sa., 1.3.
7:30 – 8:15	Eigene Anreise	Fit in den Tag mit Qi Gong	Fit in den Tag mit Qi Gong	Fit in den Tag mit Qi Gong	Fit in den Tag mit Qi Gong	Fit in den Tag mit Qi Gong	Fit in den Tag mit Qi Gong	
08:15 – 10:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:00 – 10:45		Theorie TCM	Theorie TCM	Ausflug nach ... Oder Zeit zur freien Verfügung	Theorie TCM	Ausflug nach ... Oder Zeit zur freien Verfügung	Theorie TCM	Eigene Heimreise
10:45 – 12:00		12-teilige Form	12-teilige Form		12-teilige Form		12-teilige Form	
12:00 – 15:30		Mittagspause	Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause	
15:30 – 16:30		12-teilige Form	12-teilige Form		12-teilige Form		12-teilige Form	
16:30 – 17:30		Theorie TCM	Theorie TCM		Theorie TCM		Theorie TCM	
	18:00 erstes Treffen							
Ab 18:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen und Abschluss	



Qi Gong-Form1



Theorie-Unterricht



Qi Gong-Form2

## Inhalte des Seminars

### Theorie:

#### **Wirkung der Natur auf den Menschen**

*(Wald, Berge, ... hier Schwerpunkt Meer)*

#### **Die Mitte in der TCM**

*(neue und alte Erkenntnisse zum Begriff der „Mitte“ in der chinesischen Medizin und Erkenntnisse aus alten chinesischen Schriften)*

### Qi Gong-Praxis:

#### **Qi Gong-Form1: Fit in den Tag mit Qi Gong**

*(einfache Übungen, die einfach mitgemacht werden)*

#### **Qi Gong-Form2: 12 teilige Form des Daoyin Yangsheng Gong**

*(eine Form, die positive Wirkungen auf alle Organe und Körperstrukturen beinhaltet)*