

# Hula tanzen, Qi Gong & Urlaub auf Sardinien 7. – 12. Mai 2023



## **Hula:**

Der traditionelle Tanz der Hawai'i Inseln erzählt vielfältige Geschichten. In dieser Woche verbinden wir Schritte und Handbewegungen zu einer Choreografie, begleitet von Geschichten aus und über Hawai'i.

Martina *Lokelani* Hudecsek tanzt seit 34 Jahren Hula und unterrichtet seit 15 Jahren in regelmäßigen Kursen und Workshops.

## **Qi Gong & Achtsamkeit:**

"Qi Gong" sind chinesische Gesundheitsübungen, die Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen. Diese wohltuenden Bewegungen in solch wunderbarer Umgebung zu üben, steigert ihre Wirkung um ein Vielfaches.

Thomas Hudecsek hat 30 Jahre Erfahrung mit Qi Gong, Meditation und Achtsamkeit. Er unterrichtet Tai Chi, Qi Gong und Achtsamkeit seit 16 Jahren in Schwechat, Baden und Wien.

Die Tai Chi Woche mit Thomas auf Sardinien findet von Sonntag, den 30. April bis Freitag, den 5. Mai statt. Infos: [www.taichi-schule.at](http://www.taichi-schule.at)

## **Die Woche:**

- 🌀 Ankunft Samstag, den 6. Mai 2023
- 🌀 Kursbeginn Sonntag (7. Mai) mit Qi Gong in der Früh (findet täglich statt) – wenn es das Wetter erlaubt, am Strand
- 🌀 An 5 Kurstagen jeweils 2-3 Stunden Hula Tanz (Uhrzeiten werden mit der Gruppe abgesprochen)
- 🌀 Talk Story
- 🌀 Ein freier Tag (wird mit der Gruppe abgesprochen)
- 🌀 Kursende Freitag (12. Mai)
- 🌀 Abreise Samstag

Die übrige Zeit ist zur freien Verfügung für Schwimmen, Spaziergänge am Strand, Lesen, oder gemeinsame Aktivitäten, die sich spontan ergeben können.

Seminargebühr € 295,00

### **Unterkunft und Verpflegung:**

Costa Rei liegt im Südosten der italienischen Insel Sardinien. Die kleine, Appartementanlage „Residence le Ginestre“ liegt nur 50 Schritte vom Sandstrand entfernt. Diese Küste ist vom Massentourismus noch weitgehend unberührt, es gibt keine Bettenhochburgen, lediglich kleine Ressorts und Campinganlagen.

[www.costarei-ginestre.it](http://www.costarei-ginestre.it)

Kosten: €25,00 pro Person und Tag im DZ. Auf Anfrage ist die Einzelbelegung gegen einen Aufpreis von € 25,00 pro Tag möglich.

Wir bemühen uns, alle Workshop Teilnehmenden in der Anlage unterzubringen, und zwar in der Reihenfolge der Anmeldungen. Auf dem Nachbargrundstück gibt es weitere Appartements zu den gleichen Konditionen.

Ausstattung: Die Appartements sind einfach aber gut ausgestattet mit Küche, Schlafzimmer und Bad/WC, Klimaanlage bzw. Heizung. Freies WLAN ist vorhanden jedoch nicht überall gleich gut zu empfangen.

Die Bezahlung erfolgt direkt in der Appartementanlage. Bei der Buchung bin ich gerne behilflich.

Selbstverpflegung: Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants sind bequem zu Fuß erreichbar.

Anreise: Die Hauptstadt Cagliari ist mit dem Flugzeug zu erreichen. Costa Rei liegt etwa eine Autostunde vom Flughafen entfernt.

Beim Transfer mit dem Taxibus bin ich gerne behilflich. Die Kosten dafür betragen zuletzt zwischen 90 € und 120 € pro Auto und Richtung, je nach Größe des Taxis bzw. der Anzahl der Personen.

Wer unabhängig sein will, sollte ein Auto mieten.

### **Allgemeine Information:**

- Die Anzahl der Workshop Teilnehmenden ist auf 12 begrenzt.
- Anmeldungen nehme ich sofort entgegen. Dein Platz ist mit erfolgter schriftlicher Anmeldung und gleichzeitigem Einlangen einer Anzahlung von 100,00 € gesichert. Die Plätze und Appartements werden in der Reihenfolge des Einlangens der Anmeldung und der Anzahlung vergeben.
- Anmeldeschluss ist der 31. März 2023, dann ist auch die Restzahlung fällig.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung
- Für die Teilnahme braucht es keine Vorkenntnisse
- Für einen etwaigen Rücktritt gelten folgende Bedingungen:
  - Bis zum 31. März 2023 Rückerstattung der Seminargebühr bzw. Anzahlung unter Einbehaltung eines Beitrages von 30,00 € für den entstandenen Aufwand
  - Ab dem 1. April 2023 kann keine Seminargebühr mehr erstattet werden, außer es wird eine Ersatzperson genannt oder eine Person kann von der Warteliste nachrücken.
  - Bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung.

### **Anmeldung:**

Martina Hudecsek, Mobil: +43 676 5258181, [info@hula-martina.at](mailto:info@hula-martina.at), [www.hula-martina.at](http://www.hula-martina.at)  
Bankverbindung: Martina Hudecsek, IBAN AT97 1420 0200 1129 4813, BIC: EASYATW1