

# in tango vitalis

**Tango trifft Qigong 2021 - eine Woche am See, mitten im Sommer...**



**1. bis 6. August 2021 und 8. bis 13. August 2021**

Gerrit Swaantje Schüler  
Gustavo Vidal  
Ingrid Reuther (Qigong)  
Thomas Jordan (DJ)

Das liebevoll erhaltene und geführte Schloss Ulrichshusen liegt mitten in der Mecklenburger Schweiz, ca. 3 Stunden von Hamburg, knappe 2 Stunden von Schwerin entfernt. In wunderschöner Umgebung, direkt am Ulrichshusener See. Wir haben dort seit vielen Jahren einen unkomplizierten Ort gefunden, der zu uns passt und wo wir uns wirklich wohl fühlen. Vom Saal im Schloss sind wir nun in die Remise umgezogen. 600 wunderschöne Quadratmeter für uns ganz allein! Ein so großzügiger Tanzsaal, weite Wiesen drumherum zum Qigong-Üben - mit freiem Blick auf das Wasser und der Möglichkeit jederzeit darin zu baden.

Die Zimmer, im Schloss sowie in den Nebengebäuden, sind zum Wohlfühlen gemacht, ebenso das Restaurant - mit gutem Essen! Ulrichshusen ist ein Ort, an dem man zur Ruhe kommt.

Zeitgleich mit unserer Reise finden meist die Festspiele Mecklenburg-Vorpommern mit hochkarätigen Konzerten statt. Ein wichtiger Veranstaltungsort der Festspiele ist die Konzertscheune vom Schloss Ulrichshusen. Darum tanzen wir von Sonntag bis Freitag Tango und am Wochenende nicht. Jedoch lohnt es sich für Musikliebhaber früher zu kommen oder länger zu bleiben...

Nähere Informationen findet Ihr unter [www.festspiele-mv.de](http://www.festspiele-mv.de)

**Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen - sei es im Tango, sei es im Qigong - ist uns jeder herzlich willkommen.**

Die genaue Kurseinteilung wird erst vor Ort vorgenommen.



## **Tango trifft Qigong 2021 - eine Woche am See, mitten im Sommer...**

### **Kosten und Leistungen:**

**Frühbucher** (bis 15. Januar 2021) erhalten 30 Euro Rabatt pro Person!!!

Paket 1

8 h Tangokurs, 3x práctica, 2x Abendessen, 5x Tanzabend 410 Euro

Paket 2

3x práctica, 2x Abendessen, 5x Tanzabend 280 Euro

Der Qigongkurs (8h) kostet 100 Euro. Er kann optional dazu gebucht und wird vor Ort bezahlt. Die Kosten für diesen Kurs sind bei vielen Krankenkassen erstattungsfähig.

Alle Anreise- und Übernachtungskosten sind NICHT im Preis enthalten.

### **Übernachtung:**

Die Buchung der Zimmer (mit Frühstück) erfolgt direkt über das Schloss Ulrichshusen:

**039953/7900 oder [info@ulrichshusen.de](mailto:info@ulrichshusen.de)**

Bitte sagt dort, dass Ihr von der Tango-Gruppe seid, dann zahlt Ihr anstelle von fünf Nächten nur vier Nächte!

Die Zimmer im Schloss sind bis **10. April 2021** für uns reserviert! Deshalb freuen wir uns, wenn Ihr Euch rechtzeitig um die Übernachtung kümmert!

Bitte teilt mir mit, wenn Ihr ein Zimmer gebucht habt, damit ich den Überblick behalten kann.

Nähere Informationen und einen Eindruck vom schönen Schloss, den Zimmern und dem Saal findet Ihr auf der Webseite: [www.ulrichshusen.de](http://www.ulrichshusen.de)

Wer günstigere Übernachtungen in der Umgebung sucht, der kann sich gerne nach Ferienwohnungen umschauen. In Dahmen, in 8 km Entfernung, gibt es ausserdem einen Campingplatz.

### **Anreise:**

Es empfiehlt sich, mit dem Auto anzureisen...

Man kann aber auch bis Waren mit dem Zug fahren und dann weiter mit dem Taxi oder mit dem mitgebrachten Fahrrad. Es ist sehr schön für die Zeit im Schloss ein Fahrrad dabei zu haben, man kann sich aber auch eines leihen.

### **Tangoreise / Anmeldung und Information:**

Gerrit Swaantje Schüler  
Am Sande 52, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131/2978865  
Mobil 0173/6122515  
[post@in-tango-veritas.de](mailto:post@in-tango-veritas.de)



## **Tango trifft Qigong 2021 - eine Woche am See, mitten im Sommer...**

### **Warum trifft Tango eigentlich Qigong?**

Das langsame und ruhige chinesische Qigong wird vorwiegend (wenn das Wetter es erlaubt) im Freien praktiziert - es stärkt die Lebenskraft, die Gesundheit und den Geist. Qigong kann leicht in den Alltag integriert werden und ist, wie der Tango, von jedem erlernbar. Durch die Betonung eines guten Gleichgewichts, der Körpermitte und einer entspannten und durchlässigen Körperhaltung, können wir für den Tango aus diesen Übungen einen grossen Nutzen ziehen.

Eine wichtige Rolle spielt im Qigong, wie im Tanz, das Wechselspiel, das gegenseitige Sich-Ergänzen der beiden polaren Kräfte Yin und Yang. Also - Spannung und Entspannung, Innen und Außen, Sammeln und Verteilen, Ruhe und Bewegung.

Qigong ist ein Dialog, ein Tanz mit sich selbst, geleitet von der eigenen inneren Melodie.

Tango ist ein Austausch mit dem Partner, zwischen Mann und Frau.

Die Erdung und Zentriertheit, die Aufrichtung und die Durchlässigkeit, die Weichheit und die Ruhe, die wir im Qigong üben, können unseren Tango sehr bereichern. Im Übrigen führen sie zu mehr Wohlbefinden und Vitalität und das ist ja schon an sich etwas sehr Schönes!

Das Neiyangong, welches wir in Ulrichshusen üben, ist eine sehr weiche, wunderbar bewegte und fast tänzerisch anmutende Form des Qigong.

Manchmal kreist der Adler über uns während wir üben, manchmal ziehen die Kraniche!