

# QIGONG UND TAIJI FERIENSEMINARE 2026 MIT ULRIKE KÜHN UND ROLAND HOFMANN IN LEVANTO / LIGURIEN / ITALIEN



## IM HOTEL „LA GIADA DEL MESCO“

QIGONG- UND TAIJQUAN-SEMINAR 1: SO 28. JUNI - SO 05. JULI

QIGONG- UND TAIJQUAN-SEMINAR 2: SO 20. SEPT - SO 27. SEPT

Qigong mit Ulrike: im Sommer/Herbst als Wiederholung, und auch als Einführung  
Taijiquan mit Roland: Sommer- und Herbstseminar als Einführung / Wiederholung.

Unterkunft in 2-Bett- oder Doppelzimmern mit Frühstück incl. 18 Lektionen Unterricht  
und Bearbeitungsgebühr CHF 1020 pro Person. Einzelzimmer CHF 1420.

Fakultativ, aber sehr zu empfehlen: 2 mal Abendessen nach dem Üben, 4 Gänge 35€  
exklusive Wasser, Wein, Kaffee (bitte in der Anmeldung ausfüllen).

Die Informationen zum Seminar, zum Hotel, zur Umgebung und zur Anreise bitte genau  
lesen, ebenso die Anmeldebedingungen.

Anmeldung und weitere Auskünfte:

ULRIKE KÜHN [info@ulrikekuehn.de](mailto:info@ulrikekuehn.de) m +49 160 944 82 338

ROLAND HOFMANN [rohofmann@bluewin.ch](mailto:rohofmann@bluewin.ch) m +41 (0)79 658 23 47

Anschrift: Rosengartenweg 10, 4058 Basel p +41 (0)61 693 20 33



## **SEMINAR IN LEVANTO IM HOTEL „LA GIADA DEL MESCO“ 2026** **Sommer: Sonntag 28.06. - 05.07. / Herbst: Sonntag 20.09. - 27.09.**

### **QIGONG SEMINAR MIT ULRIKE KÜHN**

Ich unterrichte als Wiederholung und Vertiefung die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, die 8 Brokate und je nach Zusammensetzung der Gruppe, Formen aus dem Spiel der 5 Tiere und weitere Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui. Günstig für die Teilnahme ist die Kenntnis **einer** dieser Übungsmethoden. Ohne Vorkenntnisse möglich, bitte mit mir absprechen.

Seit 1994 unterrichte ich das gesamte Lehrsystem Qigong Yangsheng in eigener Praxis und seit 2001 als Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

### **TAIJI SEMINAR MIT ROLAND HOFMANN**

Ich biete als Einstieg die 8er und/oder 24er Form des Taijiquan an, die Volks-Formen, die in China überall praktiziert werden. Ergänzend unterrichte ich Elemente aus den 18 daoistischen Gesundheitsübungen.

Ich unterrichte Taiji seit 1989 und Qigong seit 1995. Ich bin Repräsentant der Grossmeisterin Li Rong Mei in Basel und seit 2016 Dozent der Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

### **ANREISE**

Aus Deutschland gibt es je nach Abflugort Verbindungen nach Pisa, Milano, Bergamo oder Genova und von dort aus gute Zugverbindungen nach Levanto. Aus der Schweiz und dem südlichen Deutschland ist die Anreise mit dem Zug empfehlenswerter. Bahntickets können über [sbb.ch](http://sbb.ch) oder [trenitalia.com](http://trenitalia.com) gelöst werden. In Levanto holt uns der Shuttle des Hotels ab; genaueres mit der Anmeldung. Natürlich ist es auch möglich mit dem Auto anzureisen, Gratisparkplätze sind vorhanden.

### **HOTEL „LA GIADA DEL MESCO“**

Das kleine Hotel, welches wir für uns alleine haben werden, ist eine wahre Perle, oder wie der Name sagt die „Jade des Mesco“ oberhalb von Levanto. Es liegt etwa 120m über dem Meer und bietet 11 Zimmer mit Meerblick. Alle Zimmer haben Terrasse/Balkon oder einen privaten Vorplatz, Dusche/WC, einen kleinen Kühlschrank und Aircondition. Ein leckeres Frühstück steht für uns jeden Morgen in der überdeckten und verglasten Terrasse bereit. Zwei Terrassen, eine ganz, die andere teils mit Sonnenschirmen gedeckt, sind unsere Übungsplätze mit dem wunderbaren Blick auf das Meer.

Am Mittag oder Abend werden individuell kleine Gerichte zubereitet. Auf Bestellung erhalten wir abends zwei Mal ein 4-Gänge Menu, auf Wunsch auch drei Mal.

Der kleine Infinity-Pool ist ein richtiges Bijou, mit Blick über das Meer und die Küste, rundherum laden Liegen und Sessel zum Sonnenbaden und Lesen ein.

Das Hotel bietet einen Shuttleservice zu bestimmten Zeiten an; wer nicht zu Fuss gehen mag, bestellt den Shuttle um hoch oder runter zu fahren. Weitere Bilder auf der Webseite des Hotels ([www.lagiadadelmesco.it](http://www.lagiadadelmesco.it)).

### **UMGEBUNG**

Levanto ist in etwa 20-30 Min. über einen schönen Fußweg entlang der Küste erreichbar: baden in den Buchten von Levanto oder Bonassola, einkaufen, Kaffee trinken, lecker essen, Kulturveranstaltungen besuchen – Italianità!

Vom Hotel aus führt der Wanderweg auch nach Monterosso und den weiteren malerischen und pittoresken 4 Orten der Cinque Terre. Schon von der „Punta Mesco“ aus öffnet sich der Blick über die 5 Terre.

Auf einer Bootsfahrt ab Levanto erhält man einen wunderbaren Blick auf die 5 Dörfer. Mit der Bahn sind alle Dörfer ab Levanto Bahnhof in wenigen Minuten erreichbar.