

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar
"Aktive Lebenspflege" in Mainz am 10. & 11. März 2012 an.
Meine Daten lauten:

.....
Vorname

.....
Name

.....
Straße

.....
PLZ Ort

.....
Telefon

.....
E-mail

.....
Anmerkung

.....
Anmerkung

Die Kursgebühr i.H.v. EUR 150,00 werde ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung umgehend auf das angegebene Konto überweisen. Ich bin einverstanden, dass bei Stornierung nach dem Anmeldeschluss eine Gebühr von EUR 50,00 fällig wird oder ich eine Ersatzperson stellen darf.

.....
Datum, Unterschrift

ANMELDEVORGANG

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular an das LAOSHAN ZENTRUM senden oder faxen
Anmeldeschluss: 28. Februar 2012
2. Anmeldebestätigung abwarten
(Begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldung erfolgt nach Reihenfolge des Formulareingangs)
3. Kursgebühr entrichten
4. Anmeldevorgang komplett.

BITTE BEACHTEN

- Bitte bequeme, sportliche Kleidung, eine Decke (für TuiNa AnMo), saubere Schuhe und etwas zu trinken evtl. Mittagsimbiss mitnehmen.
- Schuhe bzw. Jacke für eventuelle Übungen im Freien.
- Begrenzte Anzahl von Übungsfächern und Meridianklopfen sind für den Unterricht vorhanden!
- Wenn möglich, eigene Fächer und Meridianklopfen mitnehmen. Danke.

SEMINARORT

Grundschule am Gleisberg
Gleisbergweg 50, 55122 Mainz-Gonsenheim

VERANTWORTUNG UND HAFTUNG

Jede(r) Teilnehmer(in) trägt während der Teilnahme an den Kursen die Verantwortung für sich selbst und haftet somit auch für sich selbst.

VERANSTALTER

LAOSHAN ZENTRUM

Diekbarg 20a · D 22397 Hamburg
Tel: +49/40/271679-32 · Fax:-33
info@lebenspflege.de
www.lebenspflege.de

Weisser Kranich e.V.

c/o Lilo Ambach
Mainzer Str. 140, D 55124 Mainz
www.weisser-kranich.de

Kontakt:

Ramona Heister

Tel: 06123 702391

ramona.heister@t-online.de



Seminar Aktive Lebenspflege

10. & 11. März 2012
MAINZ

QiGong - Taiji Bailong Ball
TuiNaAnMo - Meridianklopfen
Meditation/RuJing

mit Prof. h.c. Sui QingBo und Du Hong





Taiji QiGong 18 Bewegungen
Du Hong und Sui-Qingbo

PROGRAMM 10./11. März 2012

Kursgebühr: EUR 150,00

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

SAMSTAG 10.03.

- 10.00 - 11.30 Taiji QiGong 18 Bewegungen Teil I
- 11.30 - 12.30 Taiji Bailong Ball
- 12.30 - 13.30 QiGong zur Pflege des Herzens
- 13.30 - 15.00 Mittagspause
- 15.00 - 15.45 Meditation nach der TCM
- 16.00 - 17.00 TuiNa AnMo und Meridianklopfen

SONNTAG 11.03.

- 10.00 - 11.00 QiGong zur Pflege des Herzens
- Zusatz*: Taiji Fächer für Fortgeschrittene
- 11.00 - 12.30 Taiji QiGong 18 Bewegungen Teil II

* Das Zusatzprogramm findet parallel statt und wird gesondert abgerechnet!
Photos: SAM Photography (3), Sui Xiaofei (1)

Selbstbehandlung
mit dem Meridianball®



QiGong, Meditation und Handbehandlung (TuiNa AnMo und Meridianklopfen) sind die wesentlichen Selbst-Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

TAIJI QIGONG 18 BEWEGUNGEN

(sanft-elastische, rund-spiralförmige, dynamische Bewegungen)
Förderung von Beweglichkeit und Haltung
Regulierung der Atmung
Stärkung der inneren Organe
Beruhigung und Zentrierung des Geistes

TUINAANMO UND MERIDIANKLOPFEN

Erläuterungen zu Konzepten der Lebenspflege
Selbstbehandlung krankmachender Störungen
Harmonisierung der physiologischen und psychologischen Funktionen
Pflege und Stärkung der Körperstruktur

MERIDIANKLOPFEN

Einsatz des Meridianballs®
Klopfende Techniken aus der TCM
Meridianenlehre

Praktische Anwendungen
unterlegt mit TCM-Theorie



Durch eigene Initiative und Übung wird die Lebenskraft und Lebensenergie ganzheitlich gefördert, reguliert, gepflegt und harmonisiert.

HERZ QIGONG

Sinnliche Anleitung durch zentrierte Denkweise
Beruhigung des Geistes und Pflege des Gehirns
Verbesserung der Qualität des Qi und des Blutes
Harmonisierung der Emotionen
Förderung und Pflege der inneren Organe und der Sinnesorgane

MEDITATION | RUJING

Zur Ruhe kommen
Entfaltung der geistigen und seelischen Wahrnehmung
Förderung der Selbstregulierungsfähigkeit

TAIJI BAILONG BALL

Verschmelzung von TaijiQuan und Ballsportelementen
Schwingende Bewegungen im Atemrhythmus
Spiel mit Mehreren oder Einzeln
Betonung der Rundheit und Ganzheitlichkeit