

Qigong - Wochenendseminar

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

OFFENE SEMINARE 2012



aus Jahrhunderten
Erfahrung schöpfen

aktiv im modernen
Alltag anwenden

Das Leben pflegen - Taijii Qigong

Qigong als ganzheitliche Lebenspflege (Yang Sheng) hat eine lange Tradition und umfasst ein vielfältiges Übungssystem.

Diese Vielfalt ermöglicht die Auswahl von Übungen, die für uns heute passend erscheinen und uns erlauben mit Freude und Genuss den Körper in Bewegung und den Geist in Ruhe zu erfahren.

Bewusster Körper entspannter Geist

Mit ausgewählten Übungen aus dem System der „18 Bewegungen Taiji Qigong“ werden wir wesentlichen Aspekten des Qigong in der praktischen Übung nachspüren, z.B.:

- Wie wird eine Bewegung fließend und harmonisch ?
- Was bedeutet es eine elastische, kraftvolle Bewegungsqualität zu entwickeln?
- Wie verbindet die Aufmerksamkeit Innen und Außen ?
- Wodurch wird der gesamte Organismus im Qigong aktiviert ?
- Womit kann die Wahrnehmung z.B. für die eigene Lebenskraft, gefördert werden ?

Jedes Wochenende wird uns ein spezielles Thema begleiten, z.B. auch Impulse der Lebenspflege in der jeweiligen Jahreszeit. Die Seminare ergänzen sich, wobei die Wochenenden unabhängig voneinander besucht werden können.

Das Seminar ist durch die Themenvielschichtigkeit für Einsteiger ebenso wie zur Vertiefung geeignet.

Lebenspflege mit Taiji Qigong ist eine besonders schöne Art der aktiven ganzheitlichen Gesundheitsförderung, deren Wirkung auch im Alltag zur Entfaltung kommt.

24.+25.03./ 23.+24.06./
29.+30.09./ sowie
08.+09.12.12
SA 10.00h bis SO 13.00h
Kursgebühr: 150€ pP/Ü/VP
Frühbucherrabatt möglich !

Kurskonzept/ Kursleitung:
GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN
Ramona Heister, Public Health/
Gesundheitskommunikation (BSc).
Beratung und Seminare zur aktiven
Gestaltung ganzheitlicher Gesundheit ;
zertifizierte Lehrkraft für Taijiquan
(DDQT) und Qigong (Laoshan Zentrum)
www.aktivgestalten.de

Veranstaltungsort: ehem. Kloster, heute modernes
Bildungshaus Schmerlenbach bei Aschaffenburg
Schmerlenbacherstr. 8, 63768 Hösbach

Anmeldung:
Tel.: 06021 / 63020

Direkt im Bildungshaus
info@schmerlenbach.de
www.schmerlenbach.de