

Sonntag mit Qigong in Mainz

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN OFFENE SEMINARE 2012



*Eine Veranstaltung
des Vereins Weißer
Kranich, Freunde
des Wushu,
Taijiquan und
Qigong e.V.*

Der fliegende Kranich

Das Qigong „der fliegende Kranich“ verändert sich durch eine intensivere Übungszeit

Die Bewegungen des Kranichs sind ruhig und kraftvoll, elegant und dynamisch, gelassen und natürlich. Sein spezieller Charakter zeigt sich in der besonderen Art der Bewegung, Phasen der Ruhe und meditativer Aufmerksamkeit.

Die Workshops eignen sich besonders zur Ergänzung fortlaufender Kursangebote, die das regelmäßige Üben fördern. Einsteiger können vielfältige Grundlagen des Qigong kennenlernen und bereits Geübte ihre Praxis durch die besonderen Feinheiten des Kranich Qigong erweitern und ergänzen.

Der Kontakt mit der uns umgebenden Natur lässt uns Bewegung und Ruhe anders erfahren.

Die Workshops ergänzen sich, können aber unabhängig voneinander besucht werden. Bitte kleines Pausenvesper mitbringen und geeignete Kleidung für Halle und Wiese.

Die Mainzer Zitadelle

Die Zitadelle ist neben dem Dom das bedeutendste historische Bauwerk in Mainz. Auf dem Jakobsberg, früher Platz für ein Benediktinerkloster, wurde 1660 die Zitadelle in ihrer heutigen Form befestigt.

Kursleitung:

Ramona Heister, ganzheitliche Gesundheitsförderung und Gesundheitskommunikation (BSc), Taijiquan und Qigong (DDQT).

Anmeldung bitte bis spät. 10 Tage vor Kursbeginn. Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.

Anfahrt & Anreise

Mit dem Auto ist die Zitadelle nur über den Eisgrubweg erreichbar. Parkplätze

06. Mai / 26. Aug. / 21. Okt.

9.30h bis ca. 14.00h

Kursgebühr: 40€* / 45€

alle drei Termine: 115€*/130€

***Mitglieder Weißer Kranich Verein**

auf dem Gelände. Achtung: die Durchfahrt durch den Haupteingang über Zitadellenweg ist seit einigen Jahren gesperrt (Google Maps zeigt das noch falsch an)

Veranstaltungsort: Auf der Zitadelle Mainz, Gebäude E (vom Parkplatz aus links vorne mit Blick auf Mainz/ Richtung Rhein).

**Anmeldung bitte: Ramona.Heister@t-online.de
Fon 06123 702391 Fax 06123 702392
www.aktivgestalten.de**