

Qigong - das Leben pflegen

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

OFFENE SEMINARE



aus Jahrhunderten
Erfahrung schöpfen

aktiv im modernen
Alltag anwenden

Ein Wochenende mit „Herz-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**

Hauptsächlich mit Übungen aus dem „Qigong zur Pflege des Herzens“ werden wir uns an jedem Wochenende mit einem anderen Aspekt der Lebenspflege mit Qigong beschäftigen. Das „Qigong zur Pflege des Herzens“ besteht aus acht

Übungen, die in ihren Grundlagen leicht zu erlernen und über die Zeit in feinsinniger Tiefe zu erfahren sind.

Das Seminar ist damit für Einsteiger ebenso wie zur Vertiefung geeignet. Lebenspflege mit Qigong ist eine besonders schöne Art der aktiven ganzheitlichen Gesundheitsförderung, deren Wirkung auch im Alltag zur Entfaltung kommt.

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 Qigong ist eine besonders schöne Art der aktiven ganzheitlichen Gesundheitsförderung,

deren Wirkung auch im Alltag zur Entfaltung kommt.

**15.+16. März / 24.+25. Mai /
20.+21. Sept. / 22.+23. Nov.
2014**

**SA 10.00h bis SO 13.00h
Kursgebühr: 155€ 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 und
Qigong (DDQT / 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**