

## ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar  
"Aktive Lebenspflege" in Mainz am 5. & 6.11.2016 an. Meine  
Daten lauten:

.....  
Vorname

.....  
Name

.....  
Straße

.....  
PLZ Ort

.....  
Telefon

.....  
E-mail

.....  
Anmerkung

.....  
Anmerkung

Die Kursgebühr i.H.v. EUR ..... 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

## SEMINARORT

Grundschule Münchfeldschule  
Watfordstraße 30  
55122 Mainz

## ANMELDEVORGANG

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular an das LAOSHAN ZENTRUM senden, faxen oder eingescannt zumailen  
Anmeldeschluss: 25. Oktober 2016
2. Anmeldebestätigung abwarten - begrenzte Teilnehmerzahl
3. Anmeldevorgang komplett.

## BITTE BEACHTEN

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

## DATENSCHUTZ

Bei der Anmeldung zu einem Seminar erfassen wir personenbezogene Daten. Denn wir möchten Sie auch künftig vom LaoShan Zentrum aus über Seminare und andere Veranstaltungen informieren. Wenn Sie mit der Speicherung und Nutzung Ihrer Adressdaten zu diesem Zweck nicht einverstanden sind, bitten wir um Information. Ihr Einverständnis ist durch kurze formlose Mitteilung jederzeit widerrufbar.

Mit freundlicher Unterstützung von:  
Weisser Kranich e.V.

c/o Lilo Ambach

Mainzer Str. 140, 55124 Mainz

www.weisser-kranich.de

Kontakt: Ramona Heister

Tel: 06123 702391 · ramona.heister@aktivgestalten.de



## VERANSTALTER

LAOSHAN ZENTRUM

Diekbarg 20a · 22397 Hamburg

Tel: +49/40/271679-32 · Fax:-33

info@lebenspflege.de · www.lebenspflege.de

LAOSHAN  ZENTRUM



## Seminar Aktive Lebenspflege

5. & 6. Nov. 2016  
MAINZ

QiGong - Meditation/RuJing  
TuiNaAnMo - Meridianklopfen  
Taiji Fächer für Einsteiger

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





Taiji QiGong 18 Bewegungen  
Du Hong und Sui Qingbo

### PROGRAMM 5. & 6. November 2016

Kursgebühr: € 150,00 | SA: € 120,00 | SO: € 70,00

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

#### SAMSTAG

- 10:00 - 10:15 Begrüßung und Vorstellung
- 10:15 - 11:15 Taiji QiGong 18 Bewegungen
- 11:30 - 12:30 Taiji Fächer für Einsteiger
- 12:30 - 14:00 Mittagspause
- 14:00 - 14:30 Meditation/Rujing
- 14:45 - 16:15 TuiNa AnMo und Meridianklopfen
- 16:30 - 17:30 QiGong zur Pflege des Herzens

#### SONNTAG

- 10:00 - 11:15 QiGong zur Pflege des Herzens & Taiji QiGong 18 Bewegungen
- 11:15 - 12:30 Kranich QiGong

Photos: SAM Photography (3), Sui Xiaofei (1)

Selbstbehandlung  
mit dem Meridianball®



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

#### THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Eingebunden in den jeweiligen Einheiten sind Erläuterungen zu den Grundlagen aus den Chinesischen Gesundheitslehren und der Medizin

#### 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; Einsatz des Meridianballs®; Klopfende Techniken aus der TCM; Meridianenlehre



QiGong  
Fliegender Kranich

#### TAIJI QIANLONG FÄCHER

Fächer als Übungsinstrument  
Stärkung der Beweglichkeit der Handpartie  
Integrierte Beweglichkeit aus der Mitte  
elegant, elastisch und kraftvoll, dynamisch choreographiert

#### MEDITATION | RUJING

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

#### 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

#### KRANICH QIGONG

Meditative Übungsreihe; dem fliegenden Kranich nachempfunden; Verbesserung des Qi-Flusses, Wohltuend und tief wirkend; optimiert die Körperwahrnehmung