

# Qigong - das Leben pflegen

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

OFFENE SEMINARE



aus Jahrhunderten  
Erfahrung schöpfen

aktiv im modernen  
Alltag anwenden

## Ein Wochenende Qigong - das Leben pflegen

### 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 „der fliegende Kranich“ werden wir uns an jedem Wochenende mit einem anderen Aspekt der Lebenspflege mit Qigong beschäftigen. Das Qigong „der fliegende Kranich“ besteht aus fünf

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

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.

25.+26. März / 10.+11.  
Juni / 09.+10. Sept. /  
25.+26. Nov. 2017  
SA 10.00h bis SO 13.00h  
Kursgebühr: 175€ pP/Ü/VP

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)

[www.aktivgestalten.de](http://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](mailto:info@schmerlenbach.de)  
[www.schmerlenbach.de](http://www.schmerlenbach.de)