

# Qigong - Wochenendseminar

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN OFFENE SEMINARE



*entspannt  
lernen  
-  
lernen zu  
entspannen*

## Qigong - das Leben pflegen

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

Die Bewegungen des Kranich Qigong sind ruhig und kraftvoll, elegant und dynamisch, gelassen und natürlich. Diese Übungsart verbindet Stärkung und körperliche Kraft, Regulation der Körperhaltung und -Bewegung, die Regulation des Atems und des gesamten Organismus (Muskel, Sehnen, Knochen, innere Organe, Psyche und Emotionen). Je vertrauter der Übungsablauf wird, desto meditativer die Ausführung.

**Der Kranich, ein elegantes, leicht wirkendes Tier steht in der chinesischen**

**Philosophie für Lang-  
lebigkeit, Glück und Freiheit.**

Der spezielle Charakter zeigt sich in kraftvollen und elastischen Körperbewegungen, meditativem ruhigem Verhalten und einer besonderen Aufmerksamkeit, die aus dem konzentrierten „im Moment sein“ immer auch wieder die Umwelt mit einbezieht, eben ganz wie der Kranich am Ufer eines Baches....

**Einsteiger können vielfältige Grundlagen des Qigong kennenlernen und bereits Geübte ihre Praxis durch die besonderen Feinheiten des Kranich Qigongs erweitern und ergänzen.**

**An einem Wochenende beschäftigen wir uns jeweils mit einem Teil der insgesamt fünf Bewegungsabfolgen inklusive der wesentlichen qigongspezifischen Inhalte.** Teilnehmende sollen so die Möglichkeit erhalten, alleine weiter Üben

zu können. Qigong erschließt und vertieft sich über regelmäßiges Praktizieren.

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

Die Seminartage ergänzen sich, können aber unabhängig voneinander besucht werden.

Referentin:

**Ramona Heister**, Beraterin für Gesundheitsförderung und -kommunikation (BSc), 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 direkt im Bildungshaus:  
Tel.: 06021 / 63020 [info@schmerlenbach.de](mailto:info@schmerlenbach.de)  
[www.schmerlenbach.de](http://www.schmerlenbach.de)**