

Ort des Workshops

In der Sporthalle, Am Sportplatz 7,
63110 Rodgau-Weiskirchen

Mit dem Auto: über A3, B45
Anfahrt über die Schillerstraße
Parkmöglichkeiten am Netto und Bürgerhaus
sowie auf dem Gelände

Mit der Bahn:

In Frankfurt/M mit S1 in die Richtung
Röd. Ober Roden bis Rodgau-Weiskirchen

Anmeldungsverfahren:

1. Das ausgefüllte Formular an Laoshan Union
bevorzugt per E-Mail schicken:
info@laoshanunion.org
2. Anmeldebestätigung abwarten (begrenzte
Anzahl der Teilnehmenden)
3. Kursgebühr gegen Rechnung bezahlen

Anmeldung für den Fall per Post an:

Laoshan Union e. V.
C/o Liqin Cheng
In den Weiherh 39
79379 Müllheim

Kosten: €120,- für gesamtes Programm

€80,-/Samstag

€60,-/Sonntag

€19,-/Stunde

www.laoshanunion.org

Aktive Lebenspflege

Balance und Regeneration



Qian Long Fächer



Qi Gong

Bailong Ball



Taiji Quan

LAOSHAN



UNION

TCM & Lebenspflege



Aktive Lebenspflege mit Freude dabei

Workshop am 29. & 30. April 2023

in Rodgau-Weiskirchen

Einstieg in die Aktive Lebenspflege

Qi Gong, Taiji Quan, Qian Long Fächer, Bailong Ball
mit den zertifizierten Lehrerinnen der



www.laoshanunion.org

Aktive Lebenspflege Freude und Harmonie

Samstag, 29. April 2023

Uhrzeit	Programm
08:45 Uhr	Begrüßung
9:00-10:00 Uhr	Taiji Qi Gong 18 Bewegungen I
10:15-11:15 Uhr	Acht Brokate
11:30-12:30 Uhr	Taiji Quan 24 Herz Qi Gong
Mittagspause	
14:30-15:30 Uhr	Qian Long Fächer
15:45-16:45 Uhr	Bailong Ball
17:00-17:30 Uhr	kleine Vorführung
18:00 Uhr	gemeinsames Essen

Sonntag, 30. April 2023

Uhrzeit	Programm
9:00-10:00 Uhr	Taiji Qi Gong 18 Bewegungen I
10:15-11:15 Uhr	Acht Brokate Qian Long Fächer
11:30-12:30 Uhr	Herz Qi Gong Taiji Quan 24 Bailong Ball
12:45 Uhr	Verabschiedung
13:00 Uhr	Ende des Workshops

Änderungen vorbehalten

Aktive Lebenspflege nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Einstieg in die Aktive Lebenspflege. Gesundheit ist die Basis für die Qualität und Freude am Leben. Qigong und Taiji Quan sind die wesentlichen Methoden zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden und Krankheiten durch sanft-elastische, rund-spiralförmige und dynamische Bewegungen. Durch eigene Initiative und Übung wird die Lebensenergie ganzheitlich gefördert, reguliert, gepflegt und harmonisiert.

Qi Gong

Jede Form mit fließenden Bewegungen

Förderung der Beweglichkeit und Körperhaltung

Harmonisierung der körperlichen und emotionalen Bereiche des Organismus

Taiji Quan 24

Choreographierte Sequenz

Aktivierung des gesamten Bewegungsapparates

Fließend und im Rhythmus des Atems

Durchgängige Betätigung, allseitige Konzentration

Beherrschung von Raum, Zeit und Körper

Qian Long Fächer

Harmonisierung von Körper, Geist und Atem

Ursprünglich aus der Kampfkunst kommend

Konzentration und Wahrnehmung durch elegante

dynamische und spiralförmige Bewegungen mit dem Fächer

Bailong Ball

Einklang von Körper, Seele und Geist durch kreisförmige

Bewegungen über das Spiel mit dem Racket und dem Ball

Stärkung der Koordinationfähigkeit

Anmeldeformular

Hiermit möchte ich mich für den Workshop "Aktive Lebenspflege" in Rodgau-Weiskirchen, am 29. & 30. April 2023 anmelden.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Anmerkung _____

Datum, Unterschrift _____

Datenschutz

Mit der Anmeldung zum Workshop erfassen wir personenbezogene Daten. Während der Veranstaltung werden wir Fotos machen und für unsere Vereinsarbeit verwenden, eventuell auch in unseren Online- und Printmedien veröffentlichten. Wenn Sie mit der Speicherung und Nutzung Ihrer Daten zu diesem Zweck nicht einverstanden sind, bitten wir um Information. Ihr Einverständnis ist durch kurze formlose Mitteilung jederzeit widerrufbar.

Verantwortung und Haftung

Die Teilnehmenden tragen während der gesamten Veranstaltungen die Verantwortung für sich selbst und haften somit auch für sich selbst.