

Neuer Anfänger Kurs Mittwoch abends,

Zeit: **18:00 -19:30 Uhr**

Zeitraum:

04.09. - 11.12.2013

12 Termine Kosten: 140€ (120€)
fortlaufender Kurs oder 14€ Einzel.

**kein Kurs am 13.11.13 und ein
weiterer Termin.**

Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Innen nährendes Qigong nach Prof. Liu Yafei, Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi, die YIN Form und einzelne Übungen aus der Yangform, sowie Massagetechniken.

Probestunde möglich nach telefonischer Absprache einmalig 8€
Alle Termine und weitere Kurse über www.qigong-berlin.de einsehbar.

Anmeldungsadresse:

Annette Weckerle
Ossastr. 42; 12045 Berlin
Tel: 030/72025836 0175 2706039

Kursort:

Praxis Dr. Anna Mietzner, 3. O.G.
Kurfürstenhöfe Lift vorhanden.
Poststr. 4/5, 10178 Berlin,
im Nikolaiviertel Nähe Alexanderplatz/rotes Rathaus (Mitte)
(Tel. 0175/2706039).

Verbindung: U+S-Bahn Alexanderplatz,
U2 Klosterstr.; Bus M48, 248, Haltestelle Mühlendamm. oder Bus 100, 200 Haltestelle Spandauerstr. aussteigen.

Info: www.qigong-berlin.de

**RUHE UND ENTSPANNUNG
IN DER EIGENEN MITTE FINDEN**



Ruhe und Entspannung in der eigenen Mitte finden

Kursleitung: Annette Weckerle, geb. in Indonesien, seit 17 Jahren Qigong-Erfahrung. Qigong-Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft.

www.qigong-berlin.de

Qi GONG

KURSE

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

EINZELSTUNDEN

WORKSHOPS

PROGRAMM

2013

BERLIN

Info: www.qigong-berlin.de

Bitte diesen Teil in Blockschrift ausfüllen, vor Kursbeginn abgeben, oder senden an: Annette Weckerle Ossa-str. 42 12045 Berlin. Tel. 72025836

Ich melde mich für den _____-Kurs von _____ bis _____ an, oder Probestunde am _____ an

Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Kurs findet im Rahmen eines Gymnastikunterrichtes statt. Es erfolgt keine Kursbestätigung. Die Anmeldung erfolgt schriftlich und ist verbindlich. **Bei weniger als 5 angemeldeten Kursteilnehmern behalte ich mir eine Absage vor.**

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Tel./Fax:

E-mail:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Die persönlichen Daten werden vertraulich behandelt.

Qigong ist die traditionelle chinesische Kunst der Aktivierung und Harmonisierung der Lebensenergie Qi. Sie wird zur Gesunderhaltung und Kräftigung ausgeübt und in der chinesischen Medizin bei einer Vielzahl von Erkrankungen therapeutisch eingesetzt.

Qigong wirkt durch die Kombination von spezifischen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemtechniken und bewusster Vorstellungskraft besonders effektiv.

- Hilft bei körperlichen Problemen (wie z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen)
- Reduziert Stress in Beruf und Alltag
- Ermöglicht seelische Ausgeglichenheit und Gelassenheit
- Stärkt die Lebensenergie und Lebensfreude
- Steigert die Abwehrkraft und fördert die Gesundheit
- Erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Erlaubt bewussten und effektiven Energieeinsatz im Alltag
- Fördert die geistige Entwicklung
- Macht einfach Spaß

Kursinhalte: Qigong als Baustein der Traditionellen Chinesischen Medizin erweitert die Körperwahrnehmung, trainiert die Muskulatur und beeinflusst positiv Ernährungsumstellungen.

Einklang mit Basisübungen für erweiterte Körperwahrnehmung mit Atemtechnik im Stehen, Sitzen und Liegen.

Liebevolle, klare Anleitung der Übungen mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule und Gelenke durch sanfte, einfache Bewegungen zur Erhöhung des ganzheitlichen Wohlbefindens.

Die Visualisierung in Bildern vertieft den durch Bewegung und Atmung erzeugten Qigong-Zustand.

Besondere Selbst-Massagetechniken aus dem Qigong als Kurzentspannung und Aktivierung für die Arbeitspause oder für zu Hause.

Kurze stille, geführte Meditationen im Sitzen und Liegen zum Ein- oder Ausklang der Stunde.

Bitte seien Sie rechtzeitig etwa 10 Minuten vorher da, um genügend Zeit zum Umziehen und Einstimmen haben.

Denken Sie bitte daran, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken mit Gummipollen oder Gymnastikschuhe mitzubringen, Schmuck und Armbanduhren bitte ablegen. Handys ausschalten.

Info: www.qigong-berlin.de