

Teilnahme & Kosten:

Suchen Sie sich die Kurse und Vorträge heraus, an denen Sie teilnehmen möchten. Aus Platzgründen ist eine Anmeldung dringend erforderlich.

Teilnahme an einer Stunde:	15,-- €
Teilnahme an 4 Stunden (frei kombinierbar)	50,-- €
Teilnahme an 10 Stunden (frei kombinierbar)	100,- €

Bitte melden Sie sich im Internet an oder schicken Sie Ihre Anmeldung an die **Qi Gong-Schule Bergstraße, Im Schelmböhl 53, 64665 Alsbach.**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung, die Sie bitte **vor Veranstaltungsbeginn** überweisen.

Bitte beachten Sie unsere AGBs und Datenschutzhinweise im Internet.

Veranstaltungsorte:

**Qi Gong-Schule Bergstraße
Im Schelmböhl 53
64665 Alsbach-Hähnlein (OT Alsbach) + Erpelanlage**

**Darmstädter Str. 196
64625 Bensheim-Auerbach + Kronepark**

**Alte Bürgermeisterei
Gernsheimer Str. 36
64665 Alsbach-Hähnlein (OT Hähnlein)**

**Kontakt für
Anmeldungen** Tel.: 06257 / 68510 (Schule Alsbach)
Tel.: 06251 / 9879933 (Schule Auerbach)
Fax: 06257 / 942592

www.qigong-schule-bergstrasse.de
mail@qigong-schule-bergstrasse.de



Basisübungen

18 Bewegungen

Tai Chi Chuan

Sunriser

Qi Gong & Tai Chi-Festival



04. – 07.07.2019

**Bensheim – Auerbach
Alsbach – Hähnlein**

Info zum umfangreichen Programm & Anmeldung:

www.qigong-schule-bergstrasse.de

Tel.: 06257/68510 und 06251 / 9879933

Tuina – Akupressur Vorträge

Tai Chi Bailong Ball

Muskel- & Knochen-Qi Gong

Organformen

Die 18 Bewegungen Teil 1 sind eine harmonische Übungsfolge, die eine Verbindung zwischen Qi Gong und Tai Chi darstellt. Sie wirken besonders für die Elastizität der Bänder und Sehnen, kräftigen die Muskulatur und das Bindegewebe, regulieren Herz- u. Kreislaufsystem, helfen bei Rückenproblemen und Rheuma, stärken das zentrale Nerven- sowie das Immunsystem.

Die 18 Bewegungen Teil 2 Die Übungen des 2. Teils der 18 Bewegungen kräftigen zusätzlich zu den beim 1. Teil angeführten Einsatzgebieten intensiv die Nieren und bauen die Muskulatur auf. Sie erfordern mehr Kraft als die ersten 18 Bewegungen.

Muskel- und Knochen – Qi Gong ist eine medizinische Qi Gong-Form, welche speziell für den Bewegungsapparat entwickelt wurde. Durch spiralförmige, dynamische Bewegungen, werden die Muskeln gelockert, die Knochen gestärkt und der Bewegungsradius erhöht. Auch die Funktionen von Leber/Galle, Milz/Magen und Niere/Blase werden gestärkt.

TUINA-Akupressur gehört zu den chinesischen Eigenbehandlungen und bedeutet „Drücken, Pressen, Ziehen, Schieben“. Mit dem Finger oder einem Meridianklopfer kann jeder mit Anleitung Akupunkturpunkte behandeln und Blockaden/Funktionsstörungen auflösen.

Tai Chi Chuan gehört zu den inneren chinesischen Kampfkünsten und bedeutet "Der Weg der Faust". Es besteht aus einer Aneinanderreihung von Übungen, einem nicht abreißen Bewegungsfluss (Choreographie). Tai Chi Chuan ist wirksam bei Bluthochdruck und Nervenschwäche, zur Vorbeugung bei Osteoporose und Arthrose, hilft bei Schmerzen im Bewegungsapparat, bei eingeschränkter Lungenfunktion und bei Magen- und Darmbeschwerden. Die Konzentration wird intensiv geschult.

Tai Chi Bailong Ball ist eine sportliche Bewegungskunst mit Schläger und Ball, der das Prinzip des Tai Chi Chuan zugrunde liegt. Der Ball wird durch sanfte, spiralförmige Schwünge und Bewegungsfolgen mit dem Schläger bewegt. Es gibt die Spielvarianten Soloplay (alleine) und Multiplay (mit 2 oder mehreren Spielpartnern).

Die 12 fache Form des Daoyin Yangsheng Gong ist die neueste Form von Prof. Zhang, der alle Organ-Formen entwickelt hat. Sie beinhaltet 12 wichtige Übungen aus insgesamt 50 Formen zur Unterstützung und Stärkung des gesamten Körpers und Förderung aller Funktionen. Die Form ist auch zum Stressabbau und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens sehr gut geeignet.

Einstieg in die Qi Gong-Organformen ist für Interessierte, die die Besonderheiten und Wirkungsweise der sogenannten medizinischen Formen (Formen für Leber, Lunge, Herz etc.) kennenlernen wollen.

Qi Gong für eine starke Mitte Dem Funktionskreis ERDE ist die Richtung MITTE zugeordnet. In der Körpermitte befinden sich auch die Organe Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse, die bei diesem Übungssystem im Mittelpunkt stehen. Auch wird ein schlecht funktionierender Stoffwechsel unterstützt. Magen-Schleimhaut-Entzündungen und -geschwüre, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Verdauungsschwäche bis hin zu Diabetes können durch diese Übungen positiv beeinflusst werden. Da der Milz eine große Bedeutung für ein intaktes Immunsystem zukommt, sind diese Übungen weitreichend für den gesamten Organismus hilfreich. Auf der emotionalen Ebene hilft das Milz- & Magen-Qi Gong, zu einer stabilen MITTE zurückzufinden.

Uhrzeit	Donnerstag, 4.7.19	Freitag, 5.7.19	Samstag, 6.7.19	Sonntag, 7.7.19
08:00 – 09:00	Sunriser A + F (MO) (alte Bürgermeisterei, außen)	Sunriser A + F (MO)	Sunriser A + F (MO)	Sunriser A + F (MO) (Erpelanlage)
09:15 – 10:15	18 Bewegungen 1 A (AL) (alte Bürgermeisterei, außen)	Basisübungen A (AL)	18 Bewegungen A (FS)	18 Bewegungen A (MS) (Erpelanlage)
10:30 – 11:30	12 teilige Form A (MO) (alte Bürgermeisterei, außen)	18 Bewegungen 1A (AL)	12 teilige Form A (MO)	12 teilige Form F (MO) (Erpelanlage)
11:45 – 12:45	Basisübungen A (CO)	Muskel- & Knochen - Qi Gong A (EH)	Qi Gong für eine starke Mitte A (MS)	Muskel- & Knochen - Qi Gong A (EH)
12:45 – 15:00	-- MITTAGSPAUSE --	-- MITTAGSPAUSE --	-- MITTAGSPAUSE --	-- MITTAGSPAUSE --
15:00 – 16:00	Vortrag: „100 Jahre Qi – langes Leben mit Qi Gong“ (M. Oriolo)	Vortrag: „Achtsamkeit – Erfolge und Herausforderungen im Alltag“ „Caterina Oriolo	Film: „Wandlungen – Richard Wilhelm und das I Ging“	Vortrag: „Chinesische Medizin (TCM) – ein Überblick und was Qi Gong damit zu tun hat“ (Dr. Michael Köpe)
16:15 – 17:15	Tuina - Akupressur A + F (MO)	18 Bewegungen 1F (AL)	18 Bewegungen Teil 2 A + F (AL)	Tuina - Akupressur A + F (MO)
17:30 – 18:30	Tai Chi 24er Form A (CO) (alte Bürgermeisterei, außen)	Tai Chi 24er Form F (CO) (Kronepark)	Tai Chi 24er Form A (CO) (Kronepark)	Tai Chi 24er Form A (CO) (Kronepark)
18:45 – 19:45	Tai Chi Bailong Ball A + F (MO) (alte Bürgermeisterei, außen)	Einführung in das Organ-Qi Gong A + F (MO)	Tai Chi Bailong Ball A + F (MO) (Kronepark)	Tai Chi Bailong Ball A + F (MO) (Erpelanlage)

Alsbach

Auerbach

Hähnlein

A = Anfänger

F = Fortgeschrittene

Anmeldung zum Qi Gong- & Tai Chi-Festival

Zur besseren Planbarkeit bitten wir Sie hier um Ihre verbindliche Anmeldung zu den einzelnen Programmpunkten. Bitte kreuzen Sie hier die Veranstaltungen an, die Sie besuchen möchten. Die Teilnahme an einem Programmpunkt kostet 15,-- €, an einem 4er-Paket 50,-- €, an einem 10er-Pakete 100,-- €. Die Programmpunkte sind frei kombinierbar.

Datum & Uhrzeit	Programmpunkt	X für Anmeldung
Donnerstag, 04.07.2019		
08:00 – 09:00	Sunriser – Fit in den Tag A + F	
09:15 – 10:15	18 Bewegungen A	
10:30 – 11:30	12 teilige Form A	
11:45 – 12:45	Basisübungen A	
15:00 - 16:00	Vortrag: „100 Jahre Qi – langes Leben mit Qi Gong“ (M. Oriolo)	
16:15 – 17:15	Tuina-Akupressur A + F	
17:30 - 18:30	Tai Chi 24er Form A	
18:45 - 19:45	Tai Chi Bailong Ball A + F	
Freitag, 05.07.2019		
08:00 – 09:00	Sunriser – Fit in den Tag A + F	
09:15 – 10:15	Basisübungen A	
10:30 – 11:30	18 Bewegungen 1 A	
11:45 – 12:45	Muskel- und Knochen - Qi Gong A	
15:00 - 16:00	Vortrag: „Achtsamkeit – Erfolge und Herausforderungen im Alltag“ (C. Oriolo)	
16:15 – 17:15	18 Bewegungen 1 F	
17:30 - 18:30	Tai Chi 24er Form F	
18:45 - 19:45	Einführung in das Organ-Qi Gong A + F	

Samstag, den 06.07.2019

08:00 – 09:00	Sunriser - Fit in den Tag A + F	
09:15 – 10:15	18 Bewegungen A	
10:30 – 11:30	12 teilige Form A	
11:45 – 12:45	Qi Gong für eine starke Mitte A	
15:00 - 16:00	Film: „Wandlungen – Richard Wilhelm und das I Ging“ (kostenlos)	
16:15 – 17:15	18 Bewegungen Teil 2 A + F	
17:30 - 18:30	Tai Chi 24er Form A	
18:45 - 19:45	Tai Chi Bailong Ball A + F	

Sonntag, den 07.07.2019

08:00 – 09:00	Sunriser – Fit in den Tag A + F	
09:15 – 10:15	18 Bewegungen A	
10:30 – 11:30	12 teilige Form F	
11:45 – 12:45	Muskel- und Knochen – Qi Gong A	
15:00 - 16:00	Vortrag: „Chinesische Medizin (TCM) – ein Überblick und was Qi Gong damit zu tun hat“ (Dr. Michael Köpe)	
16:15 – 17:15	Tuina-Akupressur A + F	
17:30 - 18:30	Tai Chi 24er Form A	
18:45 - 19:45	Tai Chi Bailong Ball A + F	

Name _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon/Mobilnr. _____

Email _____

Unterschrift _____