

Qi Gong und Tai Chi Chuan Kursprogramm



bis

November 2018



März 2019



Im Jahr 2018 sind wir nun seit 25 Jahren aktiv im Qi Gong! Und natürlich geht es auch 2019 weiter!

Wir – das sind **Marita Oriolo**, Heilpraktikerin und Qi Gong-Lehrerin und **Caterina Oriolo**, Qi Gong-und Tai Chi-Lehrerin, psychologische Beraterin, Burnout-Beraterin.

Seit vielen Jahren unterrichten wir Qi Gong in Gruppen und im Einzelunterricht, in denen sich Kranke und Gesunde, Gestresste und Genesende, Alt und Jung zusammenfinden. Immer mehr Menschen spüren die gesundheitsbringende Wirkung am eigenen Körper und möchten tiefer in die Materie der chinesischen Heilgymnastik einsteigen.

Caterina
Oriolo



Marita
Oriolo



Seit April 2011 bieten wir zusätzlich zu vielen Kursen und Seminaren die Ausbildung zum/r Qi Gong-Kursleiter/in an.

Das Konzept unserer Qi Gong-Schule basiert auf unserer eigenen fundierten Ausbildung in Europa und China nach östlicher Anschauung bei chinesischen Lehrern, Weiterbildungen in europäischen Schulen und Universitäten und auf jahrelanger Erfahrung in den Bereichen Gesundheit, Fitness, Wellness und der Erwachsenenbildung. Ein großer Erfahrungsschatz, den wir an unsere Schülerinnen und Schüler weitergeben möchten.

Wir werden in unserer Arbeit unterstützt von vielen Qi Gong-Kursleiterinnen und Kursleitern, ab 2019 auch von Qi Gong-Lehrerinnen und – Lehrern, die alle bei uns eine Ausbildung abgeschlossen haben.

| Startdatum | Laufende Kurse in AUERBACH | Dauer | Uhrzeit | KL | Preis |
|----------------------|--|--------|---------------|----|--------|
| November 2018 | | | | | |
| Do., 08.11. | In die Stille eintreten – stilles Qi Gong A* | 7 x 60 | 19:00 – 20:00 | MO | 98,-- |
| Di., 20.11. | Einstieg in Qi Gong für Anfänger A | 5 x 60 | 19:00 – 20:00 | MO | 70,-- |
| Do., 22.11. | Lungen-Qi Gong A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | CB | 110,-- |
| Januar 2019 | | | | | |
| Mi., 02.01. | 12-teilige Form des Daoyin * | 10x60 | 19:00 – 20:00 | MO | 135,-- |
| Di., 08.01. | Halbjahreskurs – verschiedene Formen * | 24X60 | 19:00 – 20:00 | KB | 295,-- |
| Di., 08.01. | Spiel der 5 Tiere – Übungskurs | 4 x 60 | 19:00 – 20:00 | KB | 55,-- |
| Mo., 14.01. | Tai Chi – Anfänger A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | CO | 110,-- |
| Mo., 14.01. | Milz- & Magen-Qi Gong - Übungskurs | 4 x 60 | 19:00 – 20:00 | MS | 55,-- |
| Mo., 14.01. | Achtsamkeit & stilles Qi Gong A* | 8 x 45 | 18:00 – 19:45 | CO | 85,-- |
| Mi., 16.01. | Tai Chi – Übungskurs * | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | CO | 110,-- |
| Do., 17.01. | Die 8 Brokate A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | BK | 110,-- |
| Do., 24.01. | Leber-Qi Gong A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | AM | 110,-- |
| Februar 2019 | | | | | |
| Di., 05.02. | Lungen-Qi Gong A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | KB | 110,-- |
| Mi., 06.02. | Qi Gong im Sitzen für Menschen mit und ohne Handicap A* | 8 x 45 | 17:15 – 18:00 | CS | 85,-- |
| Mo., 11.02. | Muskel- & Knochen-Qi Gong A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | CB | 110,-- |
| März 2019 | | | | | |
| Do., 14.03. | Qi Gong für eine starke Mitte A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | MS | 110,-- |
| Do., 21.03. | 18 Bewegungen Teil 2 - Übungskurs | 4 x 75 | 19:00 – 20:15 | AM | 85,-- |

| Startdatum | Laufende Kurse in ALSBACH | Dauer | Uhrzeit | KL | Preis |
|----------------------|---|--------|---------------|----|--------|
| November 2018 | | | | | |
| Do., 08.11. | Muskel- & Knochen-Qi Gong A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | EH | 110,-- |
| Januar 2019 | | | | | |
| Mo., 07.01. | 18 Bewegungen 1 – Anfänger A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | AL | 110,-- |
| Mi., 09.01. | 18 Bewegungen 1 – Fortgeschr. * | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | AL | 110,-- |
| Fr., 11.01. | Leber-Qi Gong A* | 8 x 60 | 09:00 – 10:00 | MO | 110,-- |
| Di., 15.01. | Lungen-Qi Gong A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | MO | 110,-- |
| Februar 2019 | | | | | |
| Do., 07.02. | 12-teilige Form des Daoyin - Übungskurs | 4 x 60 | 19:00 – 20:00 | MO | 55,-- |
| März 2019 | | | | | |
| Do., 14.03. | Herz-Qi Gong A* | 8 x 60 | 19:00 – 20:00 | EH | 110,-- |

A = diese Kurse sind ganz besonders gut für Anfänger geeignet

***** = diese Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Primärprävention bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Alle Übungskurse können nach Voranmeldung und bei ausreichendem Platz auch an einzelnen Stunden besucht werden. Der Preis pro Übungsstunde beträgt 15,-- €. Nur für Kenner der jeweiligen Form.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Anmeldung unsere „Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Kurse“

Diese Qi Gong- und Tai Chi-Formen können von November 2018 – März 2019 bei uns erlernen und üben:

Tai Chi & Entspannung

Inhalt des Kurses ist die 24er-Peking-Form des Tai Chi Quan und vielfältige Entspannungstechniken wie Traumreisen, Kurzmeditationen, Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR.

Die 18 Bewegungen 1. Teil

Diese Qi Gong-Form ist besonders wirksam für den gesamten Bewegungsapparat, bei Herz- und Kreislauferkrankungen, Asthma, Rückenproblemen, rheumatischen Erkrankungen und zum Abbau von Stress und Anspannungen. Im Anfängerkurs werden die ersten 10 Übungen vermittelt, im Fortgeschrittenenkurs die restlichen Übungen erlernt und alle vertieft. Besonders gut für Anfänger geeignet.

Die 8 Brokate

Diese Übungsfolge gehört zu den ältesten Qi Gong-Übungen und gelten als die Grundübungen der daoistischen Qi Gong Stile, die aus dem Shaolin Kung-Fu entsprungen sind. Im China der Gegenwart werden sie als Standardübungen aller medizinischen Qi Gong-Richtungen eingesetzt.

Leber-Qi GONG

Das Leber-Qi Gong hilft, Qi-Stauungen der Leber zu beseitigen, vorbeugend auf die Funktionen der Leber und Gallenblase einzuwirken und Störungen der Verdauungsfunktionen zu beseitigen. Ebenfalls positiv beeinflusst: werden die Funktion von Sehnen und Muskeln, die Augenfunktion, Depressionen oder Aggressionen.

Herz-Qi GONG

Durch diese Übungsform wird ein sanftes Herz-Kreislauftraining durchgeführt. Entspannung der Nerven, Regulation der Hormone, Stärkung der Lunge, Kräftigung der Nieren, Stärkung von Bändern und Sehnen sind weitere positive Wirkungen. In den 8 Übungsteilen werden Bewegung, Akupressur, Massage und Atmung miteinander verbunden.

Muskel- & Knochen-Qi Gong

Diese Qi Gong-Form ist sehr wertvoll für den gesamten Bewegungsapparat. Ursprünglich entwickelt als vorbeugende Maßnahme können die Übungen aber auch teilweise zur Rehabilitation angewendet werden. Die Form hilft, die Muskeln zu lockern, die Knochen zu stärken und Bänder und Sehnen zu dehnen.

Lungen-Qi GONG

Diese Übungen sind vor allem für die Vorbeugung und bei Erkrankungen der Lunge, des Immunsystems und bei wiederkehrenden Infekten besonders hilfreich. Ebenfalls wird eine schwache Niere sanft gekräftigt.

12-fache Form des Daoyin Yangsheng Gong

Diese Form wird zum ersten Mal angeboten. Durch diese Übungen wird der gesamte Körper gestärkt und harmonisiert. Für alle Organe und Körperfunktion und den gesamten Bewegungsapparat sind Übungen dabei!

Einstieg in Qi Gong

Sie wissen gar nicht, was Qi Gong ist? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie lernen auf sanfte und langsame Art und Weise die wichtigen Elemente des Qi Gong und erste wertvolle Übungen kennen.

Qi Gong für eine starke Mitte

Mit der „Mitte“ wird in der TCM ein zentraler Bereich des Körpers verbunden. 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, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Verdauungsschwäche bis hin zu Diabetes können durch diese Übungen positiv beeinflusst werden.

Wochenend-Veranstaltungen von November 2018 – März 2019

- **die 8 Brokate**
Sa., 10.11. - So. 11.11.2018 *mit Caterina Oriolo*
- **Lungen-Qi Gong**
Sa., 24.11. – So., 25.11.2018 *mit Marita Oriolo*
- **TCM1**
- Theorie-Seminar: die Psyche in der TCM, u.a.
Sa., 8.12.2018 *mit Marita Oriolo*
- **18 Bewegungen Teil 2 – Fortsetzung**
→ Voraussetzung ist die Kenntnis der ersten 10 Übungen
Sa., 8.12. – So. 9.12.2018 *mit Andrea Maier*
- **Fang Song Gong - Aktivmeditation**
Sa., 12.1. – So., 13.1.2019 *mit Marita Oriolo*
- **Kursleiter-Start**
- Theoretischer Einstieg in die Qi Gong-Kursleiter-Ausbildung
Fr., 25.1.2019 *mit Marita Oriolo*
- **18 Bewegungen Teil 1 – die ersten Übungen**
Sa., 26.1. – So., 27.1.2019 *mit Caterina Oriolo*
- **Leber-Qi Gong**
Sa., 2.2. – So., 3.2.2018 *mit Marita Oriolo*
- **18 Bewegungen Teil 1 – Fortsetzung**
→ Voraussetzung ist die Kenntnis der ersten 10 Übungen
Sa., 9.3. – So. 10.3.2019 *mit Caterina Oriolo*

Weitere Wochenend-Veranstaltungen im Internet



Neujahrsempfang in Auerbach

am So., den 6.1.2019,
11 – 14 Uhr

Lasst uns auf das neue Jahr
anstoßen!



Unsere Schule in Alsbach:
Im Schelmböhl 53
64665 Alsbach-Hähnlein
Tel.: 06257 – 68510
FAX: 06257 – 942592

Unsere Schule in Auerbach:
Darmstädter Str. 196
64625 Bensheim-Auerbach
Tel.: 06251 - 9879933

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