



Veranstaltungsprogramm März – Juni 2019

Auch in 2019 geht es weiter ... mit Qi Gong und Tai Chi!

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, die alle bei uns eine Ausbildung abgeschlossen haben. Seit diesem Jahr unterstützen uns auch Qi Gong-Lehrerinnen und – Lehrer bei der Kursleiterausbildung.

Startdatum	Laufende Kurse in AUERBACH	Dauer	Uhrzeit	KL	Preis
März 2019					
Do., 14.03.	Qi Gong für eine starke Mitte A*	8 x 60	19:00 – 20:00	MS	110,--
Mo., 18.03.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	MS	110,--
Mi., 20.03.	8 Brokate Übungskurs	4 x 60	09:00 – 10:00	CO	55,--
Mi., 20.03.	18 Bewegungen Teil 1 Übungskurs	4 x 60	19:00 – 20:00	CO	55,--
April 2019					
Di., 02.04.	18 Bewegungen Teil 1 – Fortgeschr. *	8 x 60	19:00 – 20:00	FS	110,--
Di., 02.04.	Herz-Qi Gong – Übungskurs	4 x 60	19:00 – 20:00	KB	55,--
Mi., 03.04.	12 teilige Form – Übungskurs	4 x 60	19:00 – 20:00	MO	55,--
Do., 18.04.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	KB	110,--
Mo., 29.04.	Tai Chi – Fortgeschrittene *	8 x 60	19:00 – 20:00	CO	110,--
Di., 30.04.	18 Bewegungen Teil 1 Übungskurs	4 x 60	19:00 – 20:00	KB	55,--
Mai 2019					
Mi., 08.05.	Tai Chi – Übungskurs *	8 x 60	19:00 – 20:00	CO	110,--
Do., 09.05.	Leber-Qi Gong A*	8 x 60	19:00 – 20:00	AM	110,--
Mo., 20.05.	12-teilige Form – Vierteljahreskurs *	12x60	19:00 – 20:00	MO	150,--
Di., 28.05.	Das Spiel der 5 Tiere - Übungskurs	4 x 60	19:00 – 20:00	KB	55,--
Juni 2019					
Mi., 05.06.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	FS	110,--
Mo., 24.06.	Einführung in die Meditation A	4 x 60	19:00 – 20:00	CO	60,--
Do., 27.06.	Basics – Einstieg in Qi Gong A	4 x 60	19:00 – 20:00	CO	60,--

Startdatum	Laufende Kurse in ALSBACH	Dauer	Uhrzeit	KL	Preis
März 2019					
Mo., 04.03.	18 Bewegungen 1 – Fortgeschr. *	8 x 60	19:00 – 20:00	AL	110,--
Fr., 08.03.	Leber-Qi Gong – Übungskurs *	5 x 60	09:00 – 10:00	MO	68,--
Do., 14.03.	Herz-Qi Gong A*	8 x 60	19:00 – 20:00	EH	110,--
April 2019					
Di., 09.04.	Rundum fit – fürs Auge A*	8 x 75	18:45 – 20:00	MO	135,--
Mi., 10.04.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	AL	110,--
Mai 2019					
Do., 09.05.	Herz-Qi Gong – Übungskurs	4 x 60	19:00 – 20:00	EH	55,--
Fr., 10.05.	Herz-Qi Gong A*	8 x 60	09:00 – 10:00	MO	110,--
Mo., 20.05.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	CB	110,--
Juni 2019					
Mi., 12.06.	18 Bewegungen 1 – Fortgeschr. *	8 x 60	19:00 – 20:00	AL	110,--
Di., 25.06.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	MO	110,--
Do., 27.06.	Muskel- & Knochen-Qi Gong A*	8 x 60	19:00 – 20:00	EH	110,--

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 Sie im 1. Quartal des Jahres 2019 bei uns erlernen und üben:

Tai Chi Quan – 24er Form

Inhalt des Kurses ist die 24er-Peking-Form des Tai Chi Quan

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. Für Anfänger ist diese Form sehr gut geeignet.

Die 8 Brokate

Diese Form gehört zu den ältesten Qi Gong-Übungen und wird als Standardübungen aller medizinischen Qi Gong-Richtungen eingesetzt. Neben allen Organfunktionen wird auch die Psyche positiv beeinflusst.

Muskel- & Knochen-Qi Gong

Diese Qi Gong-Form ist besonders 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.

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.

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.

Qi Gong Basics -Einführung in Praxis und Wissen

Hier werden Basiswissen und praktische Übungen zur Grundhaltung (verwurzeltes Gefühl und einen sicheren Stand entwickeln), zum Yin- und Yang-Prinzip und zur Wirkungsweise von Qi Gong vermittelt und geübt.

Leber-QI GONG

Dieses Übungssystem hilft, Qi-Stauungen der Leber zu beseitigen, Kontrolle über den freien Fluss des Qi im ganzen Körper zu erlangen, den Leber- und Gallenblasen-Funktionskreis zu stärken und Erkrankungen vorzubeugen und Störungen der Verdauungsfunktionen zu beseitigen. Ebenso können in diesem Funktionskreis schädliche Emotionen aufgelöst werden.

Rundum fit

In der „Rundum fit“-Reihe wird jeweils ein Schwerpunktthema behandelt. Mit Qi Gong, Tuina-Akupressur, Meditation, naturheilkundlichen Tipps aus der Homöopathie und der Kräuterheilkunde wird Beschwerden entgegnet oder vorgebeugt.

12-teilige Form des Daoyin Yangsheng Gong

Durch diese Übungen wird der gesamte Körper gestärkt und harmonisiert. Für alle Organe und Körperfunktion und den gesamten Bewegungsapparat sind Übungen dabei!

Qi Gong- & Tai Chi-Festival

Donnerstag, 4.7. – Sonntag, 7.7.2019



In diesem Jahr veranstalten wir wieder ein Festival, dieses Mal an beiden Wirkungsstätten der Qi Gong-Schule Bergstraße in Alsbach und in Auerbach, bei schönem Wetter einiges auch im Freien. 60 teilweise parallel verlaufende Übungsstunden sind an den 4 Tagen buchbar.

Für jeden ist etwas dabei – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Stundenweise Teilnahme möglich.

Fordern Sie das ausführliche Programm an!



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

Sonstige highlights von März bis Juni

- **18 Bewegungen Teil 1 – die komplette Form**
- Voraussetzung sind die Kenntnisse der ersten 10 Übungen -
Sa., 10.3. – So., 11.3.2018 *mit Caterina Oriolo*
- **Sonderthema: die Niere, das besondere Organ in der TCM**
Fr., 26.4.2019, 17 – 20 Uhr *mit Marita Oriolo*
- **TCM1**
wichtige Grundbegriffe in der TCM
- nicht nur für angehende Kursleiter
Sa., 4.5.2019, 9 – 13 Uhr in Auerbach *mit Marita Oriolo*
- **Herz-Qi Gong** - die komplette Form an einem Wochenende -
Sa., 4.5. – So., 5.5.2019 in Auerbach *mit Klaus Becker*
- **Wdh. 18 Bewegungen Teil 1**
intensiver Wiederholer-Workshop der gesamten Form
Fr., 24.5.2019, 17 – 20 Uhr in Auerbach *mit Caterina Oriolo*
- **Guolin-Qi Gong**
Qi Gong-Form bei bösartigen Erkrankungen und zur Stärkung
des Immunsystems
Sa., 25.5. – So., 26.5.2019 *mit Marita Oriolo*
- **Wdh. Leber-Qi Gong**
intensiver Wiederholer-Workshop der gesamten Form
Fr., 14.6.2019, 17 – 20 Uhr in Auerbach *mit Marita Oriolo*
- **Muskel- & Knochen-Qi Gong**
- die komplette Form an einem Wochenende -
Sa., 29.6. - So. 30.6.2018 *mit Eva Holmes*