

Qi Gong und Tai Chi Chuan



Veranstaltungsprogramm
Juni – September 2019

Es geht 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.

Diese Qi Gong- und Tai Chi-Formen können Sie im 3. Quartal des Jahres 2019 bei uns erlernen und üben:

Tai Chi Quan – 24er Form

Tai Chi gehört zu den inneren chinesischen Kampfkünsten und bedeutet "Der Weg der Faust". Es besteht aus einer Aneinanderreihung von Übungen und 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.

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.

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 Fortgeschrittenkurs die restlichen Übungen erlernt und alle vertieft. Für Anfänger ist diese Form sehr gut geeignet.

Die 18 Bewegungen 2. Teil

Im 2. Teil werden komplett andere Übungen geübt. Zusätzlich zu den oben angeführten Einsatzgebieten werden intensiv die Nieren gekräftigt und die Muskulatur aufgebaut. Diese Übungen erfordern mehr Kraft und Energie. Für Personen, die bereits den 1. Teil können oder andere Qi Gong-Formen geübt haben, sind die Übungen des 2. Teils eine große Bereicherung!

Sunriser – fit in den Tag

Einfache Übungen aus verschiedenen Übungssystemen helfen Körper und Geist fit und wach für den Tag zu werden und die Konzentration zu steigern.

Tuina - Akupressur

Tuina Anmo ist eine Therapie der traditionellen chinesischen Medizin. Durch Drücken, Pressen und Reiben verschiedener Areale, Akupunkturpunkte und Meridiane kann jeder zur Gesundheitsvorsorge und Therapie verschiedener Beschwerden selbst beitragen. Tuina wird in vielen Übungssystemen zusammen mit Qi Gong-Übungen praktiziert und kombiniert.

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 in der 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“ verbindet die TCM einen wichtigen Bereich des Körpers. Mit der Übungsform wird ein schlecht funktionierender Stoffwechsel unterstützt. Magen-Schleimhaut-Entzündungen, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Verdauungsschwäche bis hin zu Diabetes können durch diese Übungen positiv beeinflusst werden.

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! Dies ist die neueste Form aus dem Daoyin Yangsheng Gong.

Das Spiel der 5 Tiere

Das Spiel der 5 Tiere ist eine bewegte Übungsreihe, die den Bewegungen und Ausdrücken der Tierwelt nachempfunden ist. In dieser reformierten Version sind der Tiger, der Hirsch, der Bär, der Affe und der Vogel enthalten. Sehnen, Bänder, die Muskulatur (insbesondere des Rückens) und die Gelenke werden in dieser dynamischen Übungsform effektiv aktiviert und deren Leistungsfähigkeit gefördert.

Start-datum	Laufende Kurse in AUERBACH	Dauer	Uhrzeit	KL	Preis
Juni 2019					
Do., 27.06.	Basics – Einstieg in Qi Gong A	4 x 60	19:00 – 20:00	CO	60,--
Juli 2019					
Di., 09.07.	18 Bewegungen Teil 2 – Anfänger *	10x 60	19:00 – 20:00	KB	135,--
Mi., 10.07.	18 Bewegungen Teil 1– Übungskurs *	12x 60	19:00 – 20:00	div.	150,--
Do., 11.07.	Tuina & Qi Gong – Akupressur und leichte Übungen für jedermann A	4 x 60	09:00 – 10:00	MO	60,--
Di., 16.07.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	FS	110,--
Do., 25.07.	12-teilige Form *	10x 60	19:00 – 20:00	MO	135,--
August 2019					
Do., 08.08.	18 Bewegungen Teil 1 – Fortgeschr. *	8 x 60	19:00 – 20:00	CO	110,--
Mo., 12.08.	Tai Chi Chuan 24er Form Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	CO	110,--
Mo., 19.08.	Muskel- & Knochen-Qi Gong A*	8 x 60	19:00 – 20:00	CB	110,--
September 2019					
Di., 10.09.	18 Bewegungen Teil 1 – Fortgeschr. *	8 x 60	19:00 – 20:00	FS	110,--
Di., 17.09.	Das Spiel der 5 Tiere *	10x 60	19:00 – 20:00	KB	135,--

Startdatum	Laufende Kurse in ALSBACH	Dauer	Uhrzeit	KL	Preis
Juli 2019					
Di., 09.07.	Tuina-Akupressur für jedermann A	4 x 60	19:00 – 20:00	MO	60,--
Do., 11.07.	Muskel- & Knochen-Qi Gong A*	8 x 60	19:00 – 20:00	EH	110,--
Fr., 12.07.	Herz-Qi Gong - Übungskurs	4 x 60	09:00 – 10:00	MO	60,--
Mo., 15.07.	18 Bewegungen Teil 1 - Übungskurs	6 x 60	19:00 – 20:00	AL	85,--
August 2019					
Di., 06.08.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	MO	110,--
Fr., 09.08.	Sunriser – fit in den Tag A*	8 x 60	09:00 – 10:00	MO	110,--
Mo., 26.08.	Qi Gong für eine starke Mitte A*	8 x 60	19:00 – 20:00	MS	110,--
September 2019					
Do., 05.09.	Muskel- & Knochen-Qi Gong - Übungskurs	4 x 60	19:00 – 20:00	EH	60,--
Mi., 11.09.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger A*	8 x 60	19:00 – 20:00	AL	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“.

Qi Gong- & Tai Chi-Festival

Donnerstag, 4. – Sonntag, 7.7.2019



In diesem Jahr veranstalten wir wieder ein Festival, dieses Mal an allen Wirkungsstätten der Qi Gong-Schule Bergstraße in Alsbach, Hähnlein und in Auerbach, bei schönem Wetter einiges auch im Freien. Es können mehr als 30 Übungsstunden und Vorträge an den 4 Tagen besucht werden. Für jeden ist etwas dabei – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Stundenweise Teilnahme ist auch möglich.

Fordern Sie bei Interesse das ausführliche Festival-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 Juni bis September

- **Muskel- & Knochen-Qi Gong** – die komplette Form an einem Wochenende -
Sa., 29.6. – So., 30.6.2018 *mit Eva Holmes*
- **Wdh. Herz-Qi Gong**
intensiver Wiederholer-Workshop der gesamten Form
Fr., 14.6.2019, 17 – 20 Uhr in Auerbach *mit Marita Oriolo*
- **TCM2**
alles rund um die fünf Wandlungsphasen
- nicht nur für angehende Kursleiter
Sa., 27.7.2019, 9 – 13 Uhr *mit Marita Oriolo*
- **TuiNaAnMo** – chinesische Akupressur
Sa., 27.7. – So., 28.7.2019 in Auerbach *mit Claudia Robertson*
- **Wdh. 18 Bewegungen Teil 1**
intensiver Wiederholer-Workshop der gesamten Form
Fr., 30.8.2019, 17 – 20 Uhr in Auerbach *mit Caterina Oriolo*
- **Wdh. Muskel- & Knochen-Qi Gong**
intensiver Wiederholer-Workshop der gesamten Form
Fr., 20.9.2019, 17 – 20 Uhr in Auerbach *mit Caterina Oriolo*
- **Milz- & Magen-Qi Gong** - Qi Gong für eine starke Mitte
- die komplette Form an einem Wochenende -
Sa., 29.6. - So. 30.6.2018 *mit Marita Oriolo*