

Was ist Qi Gong?

Qi Gong, die chinesische Heilgymnastik, ist ein wichtiger Teil der *traditionellen chinesischen Medizin*. Neben Akupunktur, Moxa, Kräuterheilkunde und Tuina, der Akupressur, ist Qi Gong eine *aktive* Therapieform, die jeder selbst anwenden kann.

Bei vielen Beschwerden, für Jung und Alt, zur Entspannung und Verbesserung der Konzentration und des Gleichgewichts, Vorsorge und Behandlung von Krankheiten können die verschiedenen Qi Gong-Formen eingesetzt werden.

Qi Gong ist schnell erlernbar und zeigt nach wenigen Wochen verblüffende Ergebnisse.

Was ist Tai Chi Chuan ?

Tai Chi Chuan gehört zu den inneren chinesischen Kampfkünsten und bedeutet wörtlich übersetzt "Der Weg der Faust". Tai Chi Chuan besteht aus einer Aneinander-reihung von Übungen, einem nicht abbreißenden Bewegungsfluss. Diese Choreographie zeichnet sich durch seine besondere Dynamik aus.

Die 24er-Form entstammt dem Yang-Stil und beinhaltet besonders weiche, runde und fließende Bewegungen.

Tai Chi Chuan ist besonders wirksam: bei Bluthochdruck und Nervenschwäche, zur Vorbeugung bei Osteoporose und Arthrose, bei Schmerzen im Bewegungs-apparat, bei eingeschränkter Lungenfunktion Und bei Magen- und Darmbeschwerden.

Seminarveranstalter:

Qi Gong-Schule Bergstraße

Leitung: Marita Oriolo und Caterina Oriolo

Im Schelmböhl 53
64665 Alsbach-Hähnlein
Tel.: 06257 – 68510
Fax: 06257 – 942592

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

Seminarräume:

Auerbach

Darmstädter Str. 196
64625 Bensheim-Auerbach
Tel.: 06251 – 9879933

Alsbach

Im Schelmböhl 53
64665 Alsbach-Hähnlein
Tel.: 06257 - 68510

Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen

Zu jedem Kurs müssen Sie sich schriftlich anmelden. Der Anmeldeschluss für jede Ausbildungseinheit ist 4 Wochen vor Kursbeginn.

Kursgebühr

Die Kursgebühr variiert je nach Kursdauer. Die jeweiligen Preise entnehmen Sie bitte den aktuell gültigen Broschüren.

Die Kursgebühr ist spätestens bis 14 Tage vor Kursbeginn auf das folgende Konto zu überweisen:

Raiffeisenbank Nördl. Bergstraße
IBAN DE70 5086 1501 0200 1419 92

Nur die fristgerechte Überweisung der Kursgebühr gewährleistet Ihnen eine sichere Teilnahme an dem Kurs.

Rücktritt

Zur Abmeldung ist eine schriftliche Stornierung erforderlich. Geschieht dies bis 4 Wochen vor Kursbeginn, erheben wir eine Stornogebühr in Höhe von 25,-- €. Für Stornierungen nach dem Anmeldeschluss ist die volle Kursgebühr fällig, oder es ist eine Ersatzperson seitens des Teilnehmers zu stellen.

Haftung

Wir übernehmen keine Haftung in Bezug auf Krankheit, Verletzung, Personen- und Sachschäden vor, während und nach den Kursen.

Qi Gong & Tai Chi

Veranstaltungs- Programm

April - Juni 2020



Kurse für Einsteiger **Die 18 Bewegungen**

mit Fritzi Schwarz in Auerbach

➤ ab Di., 17.3.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

mit Claudia Robertson in Alsbach

➤ ab Di., 21.4.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

mit Lilia Heider in Auerbach

➤ ab Mi., 6.5.20.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

mit Christel Bauer in Auerbach

ab Do., 18.6.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

Es kommen auch weitere Kurse für Anfänger in Frage.
Lassen Sie sich von uns beraten, welcher der für Sie geeignete Kurs ist.

Anschlusskurse

Die 18 Bewegungen für Fortgeschrittene

mit Fritzi Schwarz in Auerbach

➤ ab Di., 12.5.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

mit Claudia Robertson in Alsbach

➤ ab Di., 16.6.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

besondere Formen

➤ **Tai Chi Anfänger**

mit Caterina Oriolo in Auerbach

ab Mo., 20.4.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

➤ **Entspannungsmethoden im Mix**

mit Caterina Oriolo in Auerbach

ab Mo., 20.4.20, 8 x 60 Min., 18:00 Uhr 120,-- €

➤ **Guten Morgen-Qi Gong**

mit Marita Oriolo in Alsbach

ab Fr., 5.6.20, 8 x 60 Min., 09:00 Uhr 120,-- €

➤ **12 teilige Form des Daoyin Yangsheng Gong**

mit Marita Oriolo in Auerbach

ab Do., 18.6.20, 10 x 60 Min., 19:00 Uhr 145,-- €

Übungskurse

- Nur für Kenner der Formen -

➤ **Der fliegende Kranich Übungskurs**

mit Marita Oriolo in Auerbach

ab Mi., 8.4.20, 4 x 60 Min., 18:45 Uhr 60,-- €

➤ **18 Bewegungen 1 Übungskurs**

mit Caterina Oriolo in Auerbach

ab Mi., 22.4.20, 8 x 60 Min., 09:00 Uhr 120,-- €

➤ **Taiji Übungskurs**

mit Caterina Oriolo in Auerbach

ab Mi., 22.4.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

Die Organ-Formen

➤ **Die 8 Brokate** mit Tanja Blum in Auerbach

ab Do., 2.4.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

➤ **Lungen-Qi Gong** mit Klaus Becker in Auerbach

ab Di., 7.4.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

➤ **Muskel- & Knochen-Qi Gong**

mit Eva Holmes in Alsbach

ab Do., 16.4.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

➤ **Herz-Qi Gong** mit Marita Oriolo in Auerbach

ab Mo., 20.4.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

➤ **Leber-Qi Gong** mit Annegret Löser in Alsbach

ab Mi., 29.4.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

mit Eva Holmes in Alsbach

ab Mo., 18.5.20, 8 x 60 Min., 09:00 Uhr 120,-- €

Übungskurse der Organ-Formen

- Nur für Kenner der Formen -

➤ **Leber-Qi Gong** mit Marita Oriolo in Auerbach

ab Do., 9.4.20, 4 x 60 Min., 19:00 Uhr 60,-- €

mit Martina Domeyer in Alsbach

ab Mo., 20.4.20, 8 x 60 Min., 19:00 Uhr 120,-- €

➤ **Lungen-Qi Gong** mit Klaus Becker in Auerbach

ab Di., 2.6.20, 4 x 60 Min., 19:00 Uhr 60,-- €

➤ **Herz-Qi Gong** mit Marita Oriolo in Auerbach

ab Mo., 22.6.20, 4 x 60 Min., 19:00 Uhr 60,-- €

➤ **8 Brokate** mit Martina Domeyer in Alsbach

ab Mo., 22.6.20, 4 x 60 Min., 19:00 Uhr 60,-- €

Wochenend-Seminare

➤ **Die besondere Bedeutung der Mitte in der TCM** mit Marita Oriolo Auerbach

Fr., 17.4.20, 17 – 20 Uhr 60,-- €

➤ **Herz-Qi Gong –** **die komplette Form an einem Wochenende** mit Klaus Becker Auerbach

Sa., 23.5.20, 14 – 18 Uhr und
So., 24.5.20, 9 – 13 Uhr 145,-- €

➤ **TuinaAnMo – Akupressur** mit Claudia Robertson Auerbach

Sa., 6.6.20, 14 – 18 Uhr und
So., 7.6.20, 9 – 13 Uhr 145,-- €