



## Qi Gong

Chinesische Heilgymnastik

- lernen, lehren, leben!



氣功

Veranstaltungsprogramm  
September – Dezember 2021

Es geht weiter mit uns ... 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, Weiter-  
bildungen 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.

Nach mehrmonatiger Schließung unserer  
Räume aufgrund der Corona-Pandemie  
unterrichten wir wieder präsent in unseren  
Räumen in Auerbach unter Einhaltung der  
Hygienevorschriften. Wir konnten seit  
Anfang des Jahres viel Erfahrung in online-  
Unterricht sammeln und werden dies auch  
weiterhin in reinen online-Kursen bzw.  
Hybrid-Kursen (= gleichzeitig vor Ort mit  
Übertragung für Daheimgebliebene über den  
laptop) zusätzlich zu den Präsent-Kursen  
anbieten.

## **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 Aneinanderreihung von Übungen, einem nicht abreißen den Bewegungsfluss. Diese Choreographie zeichnet sich durch seine besondere Dynamik aus.

Die bei uns vermittelte 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 Bewegungsapparat, bei eingeschränkter Lungenfunktion und bei Magen- und Darmbeschwerden.

Diese Qi Gong- und Tai Chi-Formen können Sie im 3. und 4. Quartal des Jahres 2021 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.

### ***Einstieg in Qi Gong***

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die noch nie Qi Gong ausprobiert haben. In Theorie und Praxis werden Sie an Qi Gong herangeführt. Sie lernen das Wesentliche des Qi Gong und erste wichtige und effektive Übungen kennen.

### ***Die 18 Bewegungen 1. Teil***

Diese Qi Gong-Form ist besonders wirksam für den gesamten Bewegungsapparat, bei Herz- und Kreislauf-erkrankungen, Asthma, Rückenproblemen, rheumatischen Erkrankungen und zum Abbau von Stress und Anspannungen.

Im Anfängerkurs werden die ersten 10 Übungen vermittelt, im Fortgeschrittenenkurs die restlichen Übungen und alle vertieft. Für Anfänger ist diese Form sehr gut geeignet.

### ***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! Diese Form setzt Grundkenntnisse des Qi Gong voraus und ist deshalb nur für fortgeschrittene Anfänger 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.

### ***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.

### ***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.

### ***Der fliegende Kranich***

Diese Übungsfolge beinhaltet innere und äußere Übungen, die auf uralten Erfahrungen basieren. Gute für das Nervensystem, das Immunsystem und die Lunge sind die Übungen der Bewegung des Kranich nachempfunden. Diese Form setzt Grundkenntnisse des Qi Gong voraus und ist deshalb nur für fortgeschrittene Anfänger geeignet.

### ***In seiner Mitte sein***

Die Übungen sind aus dem Qi Gong und physiotherapeutischen Bereich, die den Rücken, das Becken, die Mitte stärken, sowie die Intuition und Balance fördern. Eine Meditation rundet die Stunde ab.

### ***Qi Gong & Tuina für die Lunge***

Neben Qi Gong, der chinesischen Heilgymnastik werden Akupressurübungen, Tuina genannt, häufig zur Selbstbehandlung eingesetzt. Dieser Kurs kombiniert beide Methoden mit Schwerpunkt auf Übungen für die Lunge und ein gesundes Immunsystem.

Startdatum	Laufende Kurse in AUERBACH oder online	Kurs-format	Dauer in Minuten	Dauer von - bis	KursleiterIn	Preis
<b>August 2021</b>						
Mo., 30.08.	Einstieg in Qi Gong <b>A*</b>	Auerbach	8 x 60	19:00 – 20:00	Annegret Löser	120,--
<b>September 2021</b>						
Mi., 01.09.	Die 8 Brokate <b>A*</b>	Auerbach	8 x 60	19:15 – 20:15	Dr. Lilia Heider	120,--
Mo., 06.09.	Leber-Qi Gong <b>*</b>	online	8 x 60	19:15 – 20:15	Dr. Martina Domeyer	120,--
Mi., 08.09.	In seiner Mitte sein <b>*</b>	Auerbach	8 x 60	18:30 – 19:30	Caterina Oriolo	120,--
Di., 14.09.	12-teilige Form des DYYSG <b>*</b>	hybrid	10x60	19:00 – 20:00	Marita Oriolo	145,--
Do., 16.09.	Muskel- & Knochen-Qi Gong <b>A*</b>	Auerbach	8 x 60	19:00 – 20:00	Eva Holmes	120,--
<b>Oktober 2021</b>						
Di., 19.10.	18 Bewegungen Teil1 Übungskurs* <b>*</b>	Auerbach	8 x 60	18:30 – 19:30	Fritzi Schwarz	120,--
Do., 21.10.	Fliegender Kranich - auch für fortgeschrittene Anfänger <b>*</b>	hybrid	10x75	18:30 – 19:45	Marita Oriolo	175,--
Mo., 25.10.	Tai Chi Übungskurs <b>*</b>	Auerbach	8 x 60	18:30 – 19:30	Caterina Oriolo	120,--
Mo., 25.10.	18 Bewegungen Teil 1 Anfänger <b>A*</b>	Auerbach	8 x 60	19:15 – 20:15	Annegret Löser	120,--
Mi., 27.10.	Die 8 Brokate – Übungskurs <b>*</b>	Auerbach	8 x 60	19:15 – 20:15	Dr. Lilia Heider	120,--
<b>November 2021</b>						
Mo., 01.11.	Qi Gong & Tuina für die Lunge <b>A*</b>	hybrid	8 x 60	18:00 – 19:00	Marita Oriolo	120,--
Mo., 01.11.	Leber-Qi Gong – Übungskurs <b>*</b>	Online	8 x 60	18:30 – 19:45	Dr. Martina Domeyer	120,--
Do., 11.11.	Muskel- & Knochen-Qi Gong - Übungskurs <b>*</b>	Auerbach	8 x 60	19:00 – 20:00	Eva Holmes	120,--
Di., 23.11.	12-teilige Form - Übungskurs	Hybrid	4 x 60	19:00 – 20:00	Marita Oriolo	60,--

#### Agenda:

**A** = diese Kurse sind für Anfänger gut geeignet

**\*** = diese Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

was sind die unterschiedlichen Kursformate?

- **In Auerbach**, Präsenzkurs in der Qi Gong-Schule in Auerbach
- **online**, jeder nimmt von zu Hause aus über den Bildschirm teil
- **Hybrid**, jeder kann wählen, ob man live vor Ort oder über den Computer teilnehmen möchte

## Wochenend-Seminare

- **Herzensgüte-Meditation** online  
mit Caterina Oriolo  
Fr. 27.8.21, 19 – 20:15 Uhr 20,-- €
- **Herz-Qi Gong – Vertiefungsworkshop** Auerbach  
mit Marita Oriolo  
Fr., 10.9.21, 17 – 20 Uhr 65,-- €
- **Sensitiv vs. Resistent in herausfordernden Zeiten** online  
mit Caterina Oriolo  
Fr. 17.9.21, 16 – 18:30 Uhr 50,-- €
- **Die Milz – zentrale Kraftquelle** online  
mit Marita Oriolo  
Fr., 24.9.21, 17 – 20 Uhr 65,-- €
- **Die Alexander-Technik** Auerbach  
mit Stefan Hladek  
Sa., 18.9.21, 10 – 13 Uhr und 14 – 17 Uhr 600,-- €
- **18 Bewegungen Teil 2 – die ersten Übungen** Auerbach  
mit Annegret Löser  
Sa., 09.10.21, 14 – 18 Uhr und  
So., 10.10.21, 9 – 13 Uhr 145,-- €
- **Die Lunge – das zarte Organ** online  
mit Marita Oriolo  
Fr., 22.10.21, 17 – 20 Uhr 65,-- €

## Wochenend-Seminare

- **Die 12 teilige Form des Daoyin Yangsheng Gong** Auerbach  
mit Marita Oriolo  
Sa., 30.10.21, 10 – 17 Uhr und  
So., 31.10.21, 9 – 13 Uhr 175,-- €
- **Lungen-Qi Gong – die komplette Form an einem** Auerbach  
**Wochenende mit Christel Bauer**  
Sa., 06.11.21, 14 – 18 Uhr und  
So., 07.11.21, 9 – 13 Uhr 145,-- €
- **Muskel- & Knochen-Qi Gong – Vertiefung** Auerbach  
mit Marita Oriolo  
Fr., 19.11.21, 17 – 20 Uhr 65,-- €
- **Fang Song Gong – Aktivmeditation** Auerbach  
mit Marita Oriolo  
Sa., 20.11.21, 14 – 18 Uhr und  
So., 21.11.21, 9 – 13 Uhr 145,-- €
- **Die Niere – das besondere Organ** online  
mit Marita Oriolo  
Fr., 10.11.21, 17 – 20 Uhr 65,-- €
- **18 Bewegungen Teil 2 – alle Übungen** Auerbach  
mit Annegret Löser  
Sa., 11.12.21, 14 – 18 Uhr und  
So., 12.12.21, 9 – 13 Uhr 145,-- €



## Hygiene- und Abstandsregeln zur Nutzung der Qi Gong-Schule Bergstraße

**(gültig ab 1.6.21)**

- Seit dem 1.6.21 finden Kurse in unserer Schule in Auerbach nur mit zuvor getesteten, vollständig geimpften bzw. genesenen Teilnehmer\*innen statt. Bitte bringen Sie einen Nachweis mit (Testnachweis jünger als 24 Stunden), oder testen Sie sich in unseren Räumen. Es liegen Schnelltests zum eigenen Testen bereit.
- Wollen Sie in unseren Räumen einen Selbsttest machen, so erscheinen Sie bitte spätestens 20 Minuten vor Kursbeginn. Testmöglichkeiten gibt es im mittleren Aufenthaltsbereich.
- Ist kein Test notwendig (geimpft, genesen, schon getestet), betreten Sie bitte die Schule erst 5 – 10 Minuten vor Kursbeginn, da eventuell vorhergehende Kursgruppen zuvor die Schule verlassen müssen.
- Vor der obigen Eingangstür stehen Desinfektionsspender bereit. Bitte nutzen Sie diese zur Händedesinfektion. Weitere Desinfektionsstationen sind in den Übungsräumen und auf den Toiletten.
- Bitte betreten Sie die Qi Gong-Schule mit Mundschutz und suchen direkt Ihren Übungsraum auf. Dort können Sie Ihren Mundschutz dann ablegen. Während des Kurses muss kein Mundschutz getragen werden!
- Informationen über Veranstaltungen und Teilnehmerlisten finden Sie in Ihrem Übungsraum.
- Wasser und Apfelschorle steht in ½ Liter-Flaschen kostenlos zur Verfügung. Bitte bedienen Sie sich! Die leeren Pfandflaschen bitte im Flur in dem dafür vorgesehenen Karton werfen.

- Wir haben in den Übungsräumen Punkte als Standpositionen geklebt, um einen optimalen Sicherheitsabstand zu gewährleisten. Die Kurse sind im kleinen Kursraum auf 6 Teilnehmer, im großen Kursraum auf 7 Teilnehmer begrenzt.
- Bitte verlassen Sie nach dem Kurs zügig mit Mundschutz die Qi Gong-Schule, damit evtl. nachfolgende Gruppen die Schule betreten können.
- Bitte beachten Sie die Abstandsregeln beim Betreten / Verlassen und innerhalb des Gebäudes.
- Bitte verzichten Sie bei Erkältungs- und Grippesymptomen auf die Teilnahme am Kurs.

Zu Ihrem eigenen Schutz bitten wir Sie, diese Regeln zu befolgen, die zunächst bis auf Weiteres gelten.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und Ihr Verständnis!

Wir freuen uns, dass es weiter geht! 😊



*Caterina Oriolo & Marita Oriolo*