



Tag der offenen Tür in Auerbach

am 10.5.2018, 11 – 16 Uhr

- herein schauen, mitmachen,
informieren über:

- Kurse
- Seminare
- Kursleiter-Ausbildung
- Ausbildung zum
Burnout-Berater



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



Marita Oriolo + Caterina Oriolo

Qi Gong und Tai Chi Chuan Kursprogramm April – Juli 2018



Im Jahr 2018 sind wir nun seit 25 Jahren aktiv im Qi Gong!
 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 gesundheits-bringende 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.

Startdatum	Laufende Kurse in AUERBACH	Dauer	Uhrzeit	KL	Preis
April 2018					
Mi., 04.04.	A* Fit im Frühjahr mit Qi Gong	8 x 60	19:00 – 20:00	CS	110,--
Mo., 09.04.	Das Spiel der 5 Tiere – Übungskurs	4 x 60	19:00 – 20:00	CO	55,--
Mo., 09.04.	* 18 Bewegungen 1 – Fortgeschr.	8 x 60	19:00 – 20:00	CB	110,--
Di., 10.04.	A* 18 Bewegungen 1 – Anfänger	8 x 60	19:00 – 20:00	FS	110,--
Mi., 11.04.	Muskel- & Knochen-Qi Gong – Übungskurs	4 x 60	09:00 – 10:00	CO	55,--
Mi., 11.04.	* Tai Chi & Entspannung – Fortgeschr.	8 x 60	19:00 – 20:00	CO	110,--
Do., 12.04.	18 Bewegungen Teil 2 - Übungskurs	4 x 75	19:00 – 20:15	CO	70,--
Mai 2018					
Mo., 07.05.	A* Einstieg in die chines. Bewegungskünste	6 x 60	19:00 – 20:00	CO	80,--
Di., 15.05.	18 Bewegungen 1 - Übungskurs	8 x 60	19:00 – 20:00	KB	110,--
Do., 17.05.	* 12-teilige Form des Daoyin - Übungskurs	8 x 60	19:00 – 20:00	MO	110,--
Juni 2018					
Mi., 06.06.	A* 18 Bewegungen 1 – Anfänger	8 x 60	19:00 – 20:00	MO	110,--
Di., 12.06.	* 18 Bewegungen 1 – Fortgeschr.	8 x 60	19:00 – 20:00	FS	110,--
Juli 2018					
Mo., 02.07.	A* Muskel- & Knochen-Qi Gong	8 x 60	19:00 – 20:00	CB	110,--
Do., 05.07.	* 18 Bewegungen 1 - Expertenkurs	8 x 75	19:00 – 20:15	MO	135,--
Mo., 09.07.	A* Achtsamkeit und inneres Qi Gong	8 x 60	19:00 – 20:00	CO	110,--
Di., 10.07.	18 Bewegungen 1 - Übungskurs	4 x 60	19:00 – 20:00	KB	55,--
Mi., 11.07.	A* Tai Chi & Entspannung – Anfänger	8 x 60	19:00 – 20:00	CO	110,--
Do., 12.07.	A* 18 Bewegungen 1 – Anfänger	8 x 60	19:00 – 20:00	CO	110,--

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.

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!

Fit im Frühjahr mit Qi Gong

Das Frühjahr ist in der traditionellen chinesischen Medizin dem Element Holz zugeordnet. Übungen, die dieses Element unterstützen, stärken auch unsere Leber und Niere, Augen und Muskelfunktion und wirken sich positiv auf unsere Emotionen aus.

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.

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.

Wochenend-Veranstaltungen im 2. Quartal 2018

- **Herz-Qi Gong - die komplette Form -**
Sa., 14.4. - So. 15.4.2018 *mit Marita Oriolo*
- **18 Bewegungen Teil 2 – die komplette Form**
- Voraussetzung sind die Kenntnisse der ersten 10 Übungen -
Sa., 21.4. – So., 22.4.2018 *mit Caterina Oriolo*
- **Milz- & Magen-Qi Gong – die komplette Form**
Sa., 5.5. – So. 6.5.2018 *mit Marita Oriolo*
- **das Spiel der 5 Tiere – die komplette, reformierte Form**
Sa., 26.5. – So., 27.5.2018 *mit Caterina Oriolo*
- **TCM1**
- Theorie-Seminar: Yin- & Yang-Lehre, Qi, u.a.
Sa., 9.6.2018 *mit Marita Oriolo*
- **Guolin-Qi Gong – die komplette Form**
Sa., 14.7. – 15.7.2018 *mit Marita Oriolo*
- **Gewaltfreie Kommunikation**
Sa., 28.7. – So., 29.7.2018 *mit Jochen Thomas*

Start-datum	Laufende Kurse in ALSBACH	Dauer	Uhrzeit	KL	Preis
April 2018					
Mi., 11.04.	* 12-teilige Form des Daoyin	10 x 60	19:00 – 20:00	MO	135,--
Do., 12.04.	A* Muskel- & Knochen-Qi Gong	8 x 60	19:00 – 20:00	EH	110,--
Fr., 13.04.	A* Rundum fit für Frauen	8 x 75	09:00 – 10:15	MO	135,--
Mo., 30.04.	A* Fit im Frühjahr mit Qi Gong	8 x 60	19:00 – 20:00	MO	110,--
Mai 2018					
Di., 15.05.	A* 18 Bewegungen 1 – Anfänger	8 x 60	19:00 – 20:00	AL	110,--
Juni 2018					
Do., 21.06.	A* Qi Gong für eine starke Mitte	8 x 60	19:00 – 20:00	MS	110,--
Fr., 22.06.	A* Muskel- & Knochen-Qi Gong	8 x 60	09:00 – 10:00	MO	110,--
Juli 2018					
Mo., 02.07.	A* Einstieg in Qi Gong	8 x 60	19:00 – 20:00	MO	110,--
Di., 10.07.	* 18 Bewegungen 1 – Fortgeschr.	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“

Diese Qi Gong- und Tai Chi-Formen können Sie im 2. Quartal des Jahres 2018 bei uns erlernen und üben:

Einstieg in die chinesischen Bewegungskünste

Dieser Kurs ist besonders für Anfänger des Tai Chi Chuan und des Qi Gong geeignet. Sie lernen den Hintergrund, die wesentlichen Elemente und die Unterschiede von Tai Chi und Qi Gong kennen, praktizieren erste Übungen und schaffen so einen sanften Einstieg.

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 Fortgeschrittenkurs die restlichen Übungen erlernt und alle vertieft. Besonders gut für Anfänger geeignet.

Die 18 Bewegungen Teil 1 - Expertenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits die 18 Bewegungen kennen. Wir steigen tiefer in die Theorie der traditionellen chinesischen Medizin und des Qi Gong ein, über aber auch in jeder Stunde den kompletten Übungszyklus.

Achtsamkeit & inneres Qi Gong

Mit der Achtsamkeit (engl. mindfulness) halten oder lenken wir unsere volle Aufmerksamkeit nach innen und nehmen uns bewusst wahr. Achtsamkeit hat seinen Ursprung in der buddhistischen Lehre, beinhaltet auch Übungen des stillen Qi Gong und hat sich in Studien wirksam bei der Reduktion von körperlichen und psychischen Leiden und Schmerz erwiesen.