

QI GONG FOR LIFE

Qi Gong Übungen gehören zur chinesischen Atem- und Bewegungstherapie. Qi Gong ist wie die Akupunktur Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und eine Gesundheitsvorsorge erster Güte. Es fördert Heilung und Entspannung gleichermaßen und hilft dabei, Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität zu steigern, denn . . .



Qi Gong

- reduziert Stress
- stärkt die Gesundheit
- ist stimmungsaufhellend
- verleiht mehr Gelassenheit
- verringert die Infektanfälligkeit
- steigert die Konzentrationsfähigkeit
- entspannt Rücken- und Nackenmuskulatur
- mildert den Verlauf chronischer Erkrankungen

QI GONG FOR LIFE

ist eine besonders wirkungsvolle Qi Gong Methode, die von der chinesischen Qi Gong Großmeisterin und Ärztin **Master Goa Yun** entwickelt wurde. Die Übungen aus "Qi Gong for Life" sind besonders gesundheitsfördernd, was durch medizinische Untersuchungen an 7.800 Qi Gong Übenden in den USA nachgewiesen werden konnte. **Doris Burghardt** (Fotos) hat die Lehrerbefähigung für "Qi Gong for Life" von Gao Yuns Tochter **Master Bai Yin** erhalten und unterrichtet dieses therapeutische Qi Gong seit 1999. Eine Unterrichtsstunde dauert in der Regel 90 Minuten, davon fallen 60 Minuten auf "Bewegtes Qi Gong" und 30 Minuten auf "Stilles Qi Gong" bzw. auf geführte Meditationen.



Die Übungen

Da alle Qi Gong Übungen aus "Qi Gong for Life" auch in vereinfachter Form gelehrt und geübt werden können, sind sie auch für Menschen mit stärkeren körperlichen Beeinträchtigungen eine gut geeignete Methode, um Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden zu steigern.



Qi Gong bedeutet Entspannung pur! Die Übungen sind eine wahre Energiequelle. Sie regen den Energiefluss im Körper an, was sich entspannend und kräftigend auf den gesamten Organismus auswirkt. Dabei bewirken die harmonischen Bewegungen und die Konzentration auf den eigenen Körper zunehmend mehr innere Ruhe und Gelassenheit. Der Alltagsstress wird ausgeglichen und man fühlt sich energetisch neu aufgeladen.

Qi Gong for Life Kurse im Jahr 2011

Montags 18:30 Uhr 20:00 Uhr
ab 10.01. / 04.04. / 01.08. / 17.10.

Dienstags 18:30 Uhr 20:00 Uhr
ab 11.01. / 05.04. / 02.08. / 11.10.

Mittwochs 18:30 Uhr 20:00 Uhr
ab 12.01. / 06.04. / 03.08. / 12.10.

Workshop _____ (Datum eintragen)

Tagesseminar _____ (Datum eintragen)

Externer Kurs _____ (Beginn eintragen)

Externer Ort _____

(Name des Unternehmens)

Angaben des Teilnehmers:

Name, Vorname

Strasse, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefonnummer

Email-Adresse

**Alle regulären Kurse: Physiotherapie Praxis
Sprößler, Roquetteweg 19, 64285 Darmstadt**

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme an. Mir ist bekannt, dass die Kurse keine ärztliche Therapie ersetzen und jegliche Haftung seitens der Kursleitung ausgeschlossen ist. Die regulären Kurse bestehen aus 10 bzw. 12 wöchentlichen Terminen á 90 Minuten und kosten 120,00/ 144,00 Euro (die Konditionen für externe Kurse werden gesondert vereinbart!). Falls ich den Kurs nicht mitmachen möchte, kostet die erste Stunde als Probestunde 15,- Euro.

Ich leiste eine Anzahlung von 50 € auf das Konto der Kursleitung (Bankverbindung bitte telefonisch erfragen).

Ich entscheide mich nach der ersten Stunde (nur bei Kursen) und zahle dann den Gesamtbetrag in bar.

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte sende diese Anmeldung per Post, Fax oder email (z.B. als JPG-Datei) an die Kursleiterin. Erfrage jedoch zuvor die Kursbelegung!

Doris Burghardt **Tel. 06151 - 497611**

Soderstrasse 89 **Fax 06151 - 497612**

64287 Darmstadt

qigong@seminar-oase.de

Erfahrungsberichte: www.seminar-oase.de

QI GONG FOR LIFE

**nach der chinesischen
Gross - Meisterin
und Ärztin
GAO YUN**



**Kurse
Seminare
Workshops
Einzelunterricht**