

QiGong ist eine fernöstliche, uralte Heilmethode und eine Kombination aus Meditation und Bewegung. Es gibt verschiedene Formen des QiGong.

Eine der medizinisch effektivsten Formen ist das Zhineng QiGong, welches jahrtausendaltes Wissen mit modernen medizinischen Erkenntnissen verbindet. Es dient der Prävention und wird in der Therapie vielfältiger Erkrankungen eingesetzt.

Die Übungen helfen Ihnen:

- Stress abzubauen
- tiefe Entspannung zu erfahren
- Ihre Lebensenergie zu steigern
- das Immunsystem und die Lymphe zu aktivieren
- die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern
- den Körper zu kräftigen
- mehr Lebensfreude zu empfinden
- Ihr Leben kraftvoll in die Hand zu nehmen

Lernen Sie eine einfache Methode kennen um Ihre Gesundheit zu erhalten, zu pflegen oder wiederherzustellen.

Stress und Druck im Alltag?

Mit Bewegungstherapie und Meditationstechniken aus der chinesischen Medizin wieder zu mehr Gelassenheit und Abstand im Alltag!

Basiskurs 1 - Zhineng QiGong

Tagesseminar

- Kurze Einführung ins Zhineng QiGong
- Übungen zur Aktivierung der Energieleitbahnen
- Übungen zur Dehnung der Muskulatur und zur Flexibilitätssteigerung der Gelenke
- Erlernen der Basisübung aus dem Zhineng QiGong in Theorie und Praxis
- Übung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Die Basisübung ist das Fundament im Zhineng QiGong. Nach Abschluss des Tagesseminares werden Sie in der Lage sein, diese Übung selbstständig zu Hause weiterzuführen. Zur Unterstützung erhalten Sie eine Begleit-CD.

Die Übungen können von jedem ausgeführt werden und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie benötigen bequeme Kleidung und flache Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

Kostenlose Infoabende

Mittwoch, 11.09.2013, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Mittwoch, 09.10.2013, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Hermeshof, 41569 Rommerskirchen

Informieren Sie sich und lernen uns persönlich kennen.

Basiskurs 1 – Zhineng QiGong

Samstag, 07.09.2013, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

TCM-Ausbildungszentrum West

Am Brögel 13, 42285 Wuppertal

Sonntag, 22.09.2013, 10.00 Uhr – 16.30 Uhr

Spielraum e.V,

Papiermühlenweg 74, 40882 Ratingen

Sonntag, 10.11.2013, 10.00 Uhr – 16.30 Uhr

Hermeshof, 41569 Rommerskirchen

Kursgebühr 110,- Euro

incl. Begleit-CD und ausführlichem Skript

Aktuelle Termine zu Kursangeboten bzw. Infoabenden unter
www.sybille-schluepen.de oder www.dagmar-wildenhain.de

Wir freuen uns auf Sie



Veranstalter und Anmeldung:

Heilpraktikerinnen

Dagmar Wildenhain
Garzweiler Allee 65c, 41363 Jüchen
Telefon: 0 21 82 / 5 79 90 52
info@dagmar-wildenhain.de
www.dagmar-wildenhain.de

Sybille Schlüpen
Dormagener Str. 16, 50259 Pulheim
Telefon: 0 22 38 / 30 59 48 o. 30 54 10
info@sybille-schluepen.de
www.sybille-schluepen.de

Die Veranstalterinnen sind QiGong Lehrerinnen und
Therapeutinnen für Traditionelle Chinesische Medizin.

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne telefonisch,
per Post oder Email entgegen.

Aus organisatorischen Gründen bitte wir Sie um rechtzeitige
Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Beginn der Kurse.
(Begrenzte Teilnehmerzahl)