

Ort:

Findorffstraße 10
(in der Nähe des Hauptbahnhofs)
28215 Bremen - Findorff

Termine:

24. Februar 2018 „Taiji-Qi Gong Teil 1“;
21. April 2018 „Taiji-Qi Gong Teil 2“;
22. September 2018 „Taiji-Qi Gong Teil 3“;
03. November 2018 „Taiji-Qi Gong Wdhg.
(Teil 1, 2 und 3)“.

Die Seminarteile 1, 2 und 3 können einzeln und unabhängig voneinander sowohl von Anfängern als auch Fortgeschrittenen besucht werden.

Seminardauer:

6 Unterrichtseinheiten mit je 45 Minuten
(jeweils Samstag von 10:00 bis 16:30 Uhr mit
ca. 1 ½ Stunden Mittagspause)

Kosten:

60 € pro Seminartag (bei Zahlung bis 1 Monat
vor dem Seminartermin), danach 70 €
(Mitglieder der Deutschen Qigong Gesell-
schaft 55 € bzw. 65 €) - bei Anmeldung für
alle vier Seminartage 200 €.

Bitte bequeme Kleidung im Zwiebelprinzip,
vor allem bequeme Schuhe bzw. warme Socken
sowie Getränke mitbringen. In der Mittags-
pause besteht die Möglichkeit, in der näheren
Umgebung gemeinsam Essen zu gehen.

Der Seminarraum ist verkehrsgünstig gelegen:
er ist zu Fuß in ca. 5-10 Minuten vom Bremer
Hauptbahnhof oder mit dem Bus (Linie 25
Haltestelle „Theodor-Heuss-Allee“) zu er-
reichen. Parkplätze gibt es in unmittelbarer
Nähe in der angrenzenden „Plantage“.

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Die Anmeldung ist wirksam, wenn das unter-
schriebene Anmeldeformular vorliegt oder die
Teilnahmekosten für das Seminar auf dem
Konto von Doris Rath eingegangen sind.
Für den Frühbucherpreis ist der Betrag bis
spätestens 1 Monat vorher, bei Anmeldung für
alle vier Tagesseminare vor dem ersten
Seminartermin zu überweisen.
Das Anmeldeformular kann von der Homepage
www.wachstum-leben.de heruntergeladen oder
auf Anforderung zugesendet werden.
Mit der Überweisung der Seminarkosten
werden die in diesem Faltblatt abgedruckten
Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen als
verbindlich anerkannt.

Bei Umbuchung oder Rücktritt von der Anmel-
dung bis 1 Monat vor dem Seminartermin ist
eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € zu zahlen.
Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Seminar-
beginn sind die Hälfte und bei Rücktritt zu
einem späteren Zeitpunkt die gesamten
Seminarkosten zu entrichten, wenn kein/e
Ersatzteilnehmer/in gestellt wird.

Leitung des Seminars



Doris Rath

Qi Gong-Lehrerin und
-Ausbilderin (DQGG)
CoreDynamik-Trainerin®

0421 / 35 14 90

Doris.Rath@wachstum-leben.de
www.wachstum-leben.de

Aus der Bewegung in die Stille



Die 18 Übungen des Taiji – Qi Gong

Tagesseminare

2018

in Bremen

氣功

Qi Gong

Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungs- und Entspannungskunst sowie eine ganzheitliche Methode, um Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Langsame, fließende Übungen (Gong) helfen, die Lebensenergie (Qi) im Körper zu aktivieren. Sie fördern die Beweglichkeit, führen zu gesteigerter Vitalität und stärken unsere selbstregulierenden Kräfte.



Im Qi Gong üben wir uns in natürlicher Körper- und entspannter Geisteshaltung sowie müheloser Atmung - es entsteht eine neue Achtsamkeit für unsere Gefühle, unser Denken und unser Handeln.

Seminar

An den ersten drei Seminartagen werden jeweils sechs der „18 Übungen des Taiji-Qi Gong“ unterrichtet. Bei Belegung von Teil 1, 2 und 3 werden alle Bewegungen dieser Übungsreihe gelernt - allerdings kann jedes Tagesseminar auch einzeln besucht und die Seminarteile unabhängig voneinander geübt werden. Der Novembertermin bietet eine Wiederholungs- und Vertiefungsmöglichkeit für Fortgeschrittene.

Über die Konzentration, das Erlernen und Verinnerlichen des Bewegungsablaufes helfen uns diese Übungen, sowohl in der spezifischen Bewegung anzukommen als auch in die Stille zu finden. So können wir wahre Ruhe in Bewegung und bewegende Ruhe in uns selbst erleben.

Wir müssen nirgends hingehen, um die Wahrheit zu erlangen. Wir müssen lediglich still sein und die Dinge werden sich im stillen Wasser unseres Herzens offenbaren (Thich Nhat Hanh).

Übungen

Bei den „18 Übungen des Taiji-Qi Gong“ handelt es sich um weich fließende, leicht erlernbare Bewegungen, die von bildhaften Vorstellungen begleitet werden und in neuerer Zeit von Prof. Lin Housheng aus Übungen des Taijiquan und typischen Qi Gong - Übungen zu gesundheitlichen Zwecken zusammengestellt wurden. Sie verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise und werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt, wobei das Üben in entspannter Körperhaltung im Vordergrund steht. Die Übungen regulieren die Atmung, bewirken eine wohltuende Entspannung des Körpers, stärken die inneren Organe und beruhigen und zentrieren den Geist.



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Tagesseminar „Aus der Bewegung in die Stille: Die 18 Übungen des Taiji-Qi Gong“ in Bremen an (Beginn 10:00 Uhr / Ende 16:30 Uhr).

Ich buche folgende/n Qi Gong - Tag/e
(bitte ankreuzen):

- 24. Februar 2018 („Taiji-Qi Gong Teil 1“)
- 21. April 2018 („Taiji-Qi Gong Teil 2“)
- 22. September 2018 („Taiji-Qi Gong Teil 3“)
- 03. November 2018 („Taiji-Qi Gong Wiederholung Teil 1, 2 und 3“)

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Wohnort

.....
Telefon, Email

Ich überweise die Seminarkosten in Höhe von 70,- € bzw. 65,- € bei Mitgliedschaft in der Deutschen Qigonggesellschaft (für den Frühbucherpreis von 60,- € bzw. 55,- € bei Mitgliedschaft in der Deutschen Qigonggesellschaft **Überweisung bis spätestens einen Monat vor dem Seminartermin**) auf das Konto von Doris Rath (IBAN: DE 78 2501 0030 0483 0453 07). **Bei Anmeldung für alle vier Tagesseminare überweise ich den Gesamtbetrag von 200,- € vor dem ersten Seminartermin.**

Mir ist bekannt, dass ein Teilnehmerplatz erst nach Eingang der Seminarkosten reserviert ist.

Meine Teilnahme an dem o. g. Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Ich bin mir darüber im Klaren, dass Haftungsansprüche jeglicher Art ausgeschlossen sind und die Seminarleiterin keine Haftung für etwaige im Zusammenhang mit dem Seminar auftretende Störungen oder Schäden übernimmt.

Von den eben genannten Bedingungen und den im Faltblatt abgedruckten Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen habe ich Kenntnis genommen. Ich erkenne sie hiermit für mich als verbindlich an und verpflichte mich zu deren Einhaltung.

.....
Datum, Unterschrift

(Anmeldung bitte absenden an Doris Rath, Holzmindener Straße 18, 28215 Bremen)
Dieses Anmeldeformular kann auch heruntergeladen werden von www.wachstum-leben.de.