



Gesundheitspräventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen • Entspannung und Stressbewältigung

Qualitätsprüfung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) • Kostenerstattung durch die Krankenkasse

## INFORMATIONS-E-FLYER

### **Qi Gong in der Gesundheitsprävention**

Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Qi Gong als ganzheitliches Gesundheitssystem für Prävention anerkannt. Sie lernen Übungen kennen, mit denen Sie mehr Entspannung in Ihr Leben bringen und Stress selbstwirksam reduzieren können. Qi Gong sorgt für eine bessere Work-Life-Balance und ist für jeden geeignet.

## KURS 2

### **Qigong - Die 5 Elemente Form** nach Meister Chung

**Kurs-ID KU-ST-CUW9BZ** - Kosten: 160 € pro Teilnehmer\*in

Kompaktkurs über 2 Tage - 3 Stunden pro Tag

### **Beschreibung**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden „Die 5 Elemente Form“ nach Meister Chung sowie Grundlagen des Qigong kennen. In Anlehnung an die fünf Wandlungsphasen der TCM enthält diese Form fünf Bewegungsabläufe, die aufeinander aufbauen. Sie bilden eine langsame, weiche und fließende Übungsreihe, die leicht zu lernen ist und die Teilnehmenden erleben dabei die wohlende Wirkung von Qi Gong. Später können die Übungen ganz einfach in den Alltag integriert werden. Als Hilfestellung bekommen die Teilnehmenden dafür Übungsbeschreibungen und Theorie von mir ausgehändigt.

### **Ablauf und Inhalt**

Der Kompaktkurs besteht aus drei Stunden pro Tag und erfolgt an zwei Tagen. Die tägliche Praxiszeit beträgt mindestens zweieinhalb Stunden. Für Ankommen, Umkleiden, Pause und Aufräumen sind insgesamt 30 Minuten vorgesehen.

Der Kurs beinhaltet theoretische Grundlagen der TCM, Aufwärm- und Basisübungen des Qigong, Hauptübungen und endet mit einer meditativen Ruhephase.

Bitte zum Kurs bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränke mitbringen.

### **Anmeldung und Kostenerstattung**

Die Anmeldung erfolgt spätestens drei Wochen vor Kursbeginn per E-Mail und muss folgende Angaben enthalten: Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Anschrift und Kurs-ID. Der Betrag sollte auch auf meinem Konto eingegangen sein. Damit ist die Anmeldung verbindlich.

Die Anmeldung kann nur krankheitsbedingt vor Kursbeginn storniert werden. Dafür müssen die Teilnehmenden sich rechtzeitig bei mir persönlich melden. Bei rechtzeitiger Stornierung können die gesamten Kosten zurückerstattet werden. Nach Kursbeginn ist eine Erstattung nicht mehr möglich. Nach Beendigung des Kurses erhalten die Teilnehmenden von mir eine Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse. In der Regel werden mindestens 50% bis zu 80% der Kosten erstattet. Die genaue Kostenerstattung sollte im Voraus direkt mit der Krankenkasse abgeklärt werden.



*Das Bewegliche überwindet das Harte. Das Gelassene überwindet das Aufgeregte. Laoze*

0176 789 41 503



qigong-claude.de

qigong-claude@gmx.de

