



## **INFORMATIONEN-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 1**

### **Qigong - 18fache Form des Taiji Qigong (Shi Ba Shi) - Teil 1**

Kurs-ID KU-ST-7KH8F2 - Kosten: 210 € pro Teilnehmer\*in

10 Kurseinheiten - 90 Minuten pro Kurseinheit

### **Beschreibung**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Übungen aus der „18fachen Form des Taiji Qigong (Shi Ba Shi) - Teil 1“ nach Meister Lin Housheng sowie Grundlagen des Qigong. Diese ausgewählten Übungen bauen auf einander auf, und können später sowohl nacheinander als auch getrennt voneinander geübt werden. Sie bilden eine langsame, weiche und fließende Übungsreihe, die leicht zu erlernen ist, und die Teilnehmenden erleben dabei die wohltuende 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 Kurs besteht aus zehn Einheiten à 90 Minuten, erfolgt 1x/Woche innerhalb von drei aufeinanderfolgenden Monaten und wird an eventuelle Feiertage und Schulferienzeiten angepasst. Die Praxiszeit beträgt mindestens 75 Minuten pro Einheit. Für Ankommen, Umkleiden und Aufräumen sind insgesamt 15 Minuten vorgesehen. Eine Einheit beinhaltet theoretische Grundlagen der TCM, Aufwärm- und Basisübungen, 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.

