



Grundausbildung Aufbaustufen Praxiseinheiten

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte chinesische bungstechnik und Heilmethode. Sie ist unter anderem neben der Akupunktur ein wichtiger Bestandteil der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**. Durch gezielte, ruhige Bewegungen wird der Energiefluss im Körper (das sogenannte „Qi“) angeregt und wieder in die richtigen Bahnen (die „Meridiane“) gelenkt.

Dadurch wird einerseits eine tiefe **Entspannung** und Beruhigung von Körper, Geist und Seele erreicht. Qi Gong dient jedoch auch zur **Gesunderhaltung** sowie zur **Vorbeugung** von Krankheiten. Im Rahmen einer **Therapie** kann diese Methode auch die **Körperheilung** unterstützen.

Kursleitung

Gabriele Klein, Heilpraktikerin für TCM/Akupunktur, Klassische Homöopathie und Naturheilverfahren

Konzept und Aufbau

Für den **Grundkurs Stufe 1** sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. In den jeweiligen aufbauenden **Stufen 2 und 3** werden die Figuren der vorhergehenden Stufe vorausgesetzt und neue Figuren geübt. Zusammen bilden alle Stufen am Ende einen abgeschlossenen Formenkreis. Wer nicht alle Formen beherrschen möchte, sondern nur einmal das Thema kennen lernen will, kann natürlich nur die erste Stufe besuchen und sich dann bei Bedarf entscheiden, weiter zu machen.

Um die bereits gelernten Figuren gemeinsam üben zu können und auch zur Vorbereitung für die jeweils nächsten Stufen biete ich Ihnen einzelne **Praxiseinheiten** an. Hierbei können Sie Ihre Fähigkeiten vertiefen und verbessern.

Damit Sie einen möglichst hohen Lernerfolg erzielen können, erfolgt eine intensive Ausbildung in einer kleinen Gruppe. So ist die Teilnehmerzahl in der Regel auf vier Teilnehmer je Kurs begrenzt.

Veranstaltungsort

Heilpraxis Gabriele Klein

Glockenbachpraxis, Müllerstr. 41, 80469 München (Nähe Sendlinger Tor, Haltestelle für die U-Bahn-Linien U1, U2, U3, U6, die Straßenbahn-Linien 16, 17, 18, 27 und für den StadtBus 152)

Bei schönem Wetter können wir uns in der Gruppe entscheiden, die Übungen ins Freie zu verlegen (geeignete Plätze in der Umgebung wählen wir gemeinsam aus). Übrigens: In China ist das Üben im Freien üblich.

Kontakt / Weitere Informationen

Wenn Sie Fragen haben und sich unverbindlich informieren möchten oder auch zur Anmeldung können Sie mich anrufen (Tel. 089/54 78 69 60), das Kontaktformular auf meiner Homepage nutzen oder mir einfach eine E-Mail schreiben (info@heilpraxis-klein.de).

Gerne biete ich auch bei Interesse weitere Kurse zu anderen Terminen oder Orten an – kommen Sie einfach auf mich zu und wir finden gemeinsam sicher etwas Passendes für Ihre Bedürfnisse.

Termine Kurse 1. Halbjahr 2009

Qi Gong Abschluss-Kurs aus 2008:

3. Stufe, Start am Montag, den 12.01.2009

- fünf Montagabende
- jeweils 18:30-19:45h
- Beitrag einmalig 85 EUR

12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.2009

Neuer Qi Gong-Grundkurs ab Mitte Februar 2009:

- je Stufe sechs Montagabende
- jeweils 18:15-19:30h
- Beitrag je Stufe (6 Abende) einmalig 99 EUR

➤ **1. Stufe, Start am Montag, den 16.02.2009:**

16.02., 23.02., 02.03. 09.03., 16.03., 30.03.2009
Achtung, kein Kurs am 23.03.2009!

➤ **2. Stufe, Start am Montag, den 20.04.2009:**

20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05.2009

➤ **3. Stufe, Start am Montag, den 08.06.2009:**

08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07.2009

Praxis- und Aufbauabende

- immer der letzte Montagabend im Monat
- jeweils 19:45-21:00h
- Beitrag je Abend 17 EUR

23.02., 30.03., 27.04., 25.05., 29.06.2009

Sonstiges

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe mit. Und obwohl Qi Gong eine sehr sanfte Bewegungsform ist, kommt zu guter Letzt natürlich noch der rechtliche Hinweis, dass Sie an den Veranstaltungen auf eigene Gefahr teilnehmen und die Haftung für Personen- und Sachschäden wie üblich ausgeschlossen ist.