

Wochenend-Intensivtraining
med. Shaolin Qi Gong®
Körper und Seele im Gleichgewicht

In Zeiten, in denen das Thema „Stress“ das Leben der Menschen bestimmt und immer mehr an die Eigenverantwortung plädiert wird, gewinnen Entspannungstechniken zunehmend an Bedeutung. Aber wann sollen wir uns noch um uns kümmern? Wir haben ohnehin viel zu wenig Zeit, um die „wichtigen“ Dinge des Lebens zu regeln?

Ein Kreislauf, den es zu unterbrechen gilt. Mit dem von uns gelehrt Qi Gong erhalten Sie einen geschlossenen Übungsablauf, mit dem Sie selbst den Zeitrahmen für Ihre Entspannungsübungen bestimmen. Somit lassen sich die Übungen problemlos in Ihren individuellen Alltag integrieren.

Neben Heilpflanzenkunde, Akupunktur, Diätetik ist Qi Gong Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ein Instrument mit dem jeder die Verantwortung für den Schutz seiner Gesundheit und die Stärkung seiner Vitalität selbst übernehmen kann. Qi Gong eignet sich durch die Kombination von Atemtechnik, Konzentration und durch die Bewegungen ideal zum Stressabbau!

Das von uns gelehrt med. Shaolin Qi Gong® ist ebenfalls bekannt unter „Ba Duan Jin“ oder „Die acht Brokate“.

Teilnehmer:

Jeder kann Qi Gong erlernen!
Menschen, die lernen möchten, sich zu entspannen und dies mit Atemtechnik, Bewegung und Konzentration verbinden wollen.

Themenschwerpunkte:

- Erlernen der 8 Übungen mit Beginn- und Abschlussequenz
- Begleitende Aufwärmübungen
- Meditationen / Phantasiereisen
- Hintergrundinformationen über Wirkweise
- Tipps für die Anwendung
- Inkl. DVD als „Nachschauwerk“

Termine und Arbeitszeiten:

- 26./27.03.2011, 11:00 bis 15:30 Uhr
- 08./09.10.2011, 11:00 bis 15:30 Uhr

Veranstaltungsort: Raum München

Ihre Investition: € 149,- inkl. MwSt.

Hinweis:

Die Teilnehmeranzahl ist auf 12 begrenzt. Sie benötigen übungstaugliche und bequeme Kleidung. Sportschuhe, die das Fußgelenk in seiner Beweglichkeit einschränken, sind eher hinderlich.

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing
Telefon: 08121 222 702
Telefax: 08121 222 701
christine.matheja@entspannungsakademie.de

Anmeldung:

Intensivtraining
med. Shaolin Qi Gong®
Körper und Seele im Gleichgewicht

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke und ein Video oder eine DVD enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.