

8 Wochenkurs (Vormittag / Abend)

### Basis - Med. Shaolin Qi Gong®

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, Dietätik 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!

#### Themenschwerpunkte:

- Erlernen der 8 Übungen mit Beginn- und
- Abschluss-Sequenz
- Begleitende Aufwärmübungen
- Meditationen / Phantasiereisen
- Hintergrundinformationen über Wirkweise
- Tipps für die Anwendung

#### Zielgruppe:

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

#### Termine und Arbeitszeiten:

- Ab 26. Februar 2008  
Jeweils Dienstags, 09:30 bis 11:00 Uhr
- Ab 26. Februar 2008  
Jeweils Dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

Studio: Entspannung und Bewegung  
Xaver-Hamberger-Weg 17a  
85614 Kirchseeon / Eglharting

**Ihre Investition:** €90,- inkl. MwSt.

### Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend 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:

8 Wochenkurs (Vormittag / Abend)

### Basis - Med. Shaolin Qi Gong®

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 Pausensnacks 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 des Kurses verantwortlich.