

Workshop - Intensiv-Training  
**Med. Shaolin Qi Gong®**  
Traditionell bewegen und entspannen!

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“.

**Themenschwerpunkte:**

- Erlernen der acht Übungen mit Beginn- und Abschlussequenz
- Begleitende Aufwärmübungen
- Energiefluss im Körper Theorie/Praxis
- Harmonisierungsübungen
- Inkl. DVD als „Nachschauwerk“

**Zielgruppe:** Jeder kann Qi Gong erlernen!  
Menschen, die lernen möchten, sich zu entspannen und dies mit Atemtechnik, Bewegung und Konzentration verbinden wollen.  
Die Trainingsinhalte stehen ebenfalls als Inhouse-Veranstaltung zur Verfügung.

**Termine:**

- 18./19.03.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 13:00 Uhr
- 08./09.07.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 13:00 Uhr
- 04./05.11.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 13:00 Uhr

**Ort:** Entspannungsakademie  
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

**Preis:** € 243,70 zzgl. MwSt. / € 290,-- inkl. MwSt.  
Inkl. Pausengetränke / -snacks, Handout, DVD, Teilnahmebestätigung

## Anmeldung

Workshop - Intensiv-Training  
**Med. Shaolin Qi Gong®**  
Traditionell bewegen und entspannen!

**Veranstaltungsort:** Entspannungsakademie  
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

**Termine:**

- 18./19.03.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 13:00 Uhr
- 08./09.07.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 13:00 Uhr
- 04./05.11.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 13:00 Uhr

**Veranstalter:** Entspannungsakademie | Inh. Christine Matheja  
Anzinger Straße 10a | 85586 Poing  
Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701  
Email: christine.matheja@entspannungsakademie.de

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.

Firma: .....

Vorname: ..... Name: .....

Straße: ..... PLZ/Stadt: .....

Telefon: ..... Mobile: .....

Email: .....

Die Gebühr beträgt pro Person € 243,70 zzgl. MwSt. / € 290,-- inkl. MwSt.  
Inkl. Pausengetränke / -snacks, Handout, DVD, Teilnahmebestätigung

Datum: ..... Unterschrift: .....

### Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. 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 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich. Mit der Anmeldung bestätigt der/die Teilnehmer/in gesund zu sein. Etwaige Erkrankungen oder Verhinderungen bitten wir unverzüglich dem Veranstalter anzuzeigen.