

Anmeldung

Bitte um rechtzeitige Anmeldung, da die Teilnehmer Anzahl begrenzt ist.

Name u. Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Email-Adresse/Krankenkasse:

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgenden Kurs „Qi Gong und Entspannung“ an.

Donnerstag 02.06.2022 18:30 - 20:00 Uhr ◇

Kennenlernkurs am Monrepossee, 15€ Kursgebühr

Donnerstag 23.06.2022 19:00 - 20:00 Uhr ◇

Kurse in freier Natur auf dem kleinen Aspergle

Donnerstag 15.09.2022 18:30 - 19:30 Uhr ◇

19:45 - 20:45 Uhr ◇

Präsenzkurse in der AWO in Ludwigsburg oder
Zoom Onlinekurs

Zutreffenden Kurs bitte ankreuzen

Datum: Unterschrift:

Anmeldebedingungen:

Nur schriftliche Anmeldungen sind verbindlich! Die Anmeldung wird rechtskräftig nach Eingang der schriftlichen Anmeldung. **Keine Anmeldebestätigung!** Die Kursgebühr von 105 EUR ist **spätestens 21 Tage vor Kursbeginn** per Überweisung auf folgendes Konto zu entrichten: s.u. Abmeldung nur bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn möglich unter Einbehaltung einer Bearbeitungsgebühr von 20 Euro. Danach ist der gesamte Betrag fällig. Bei Nichtteilnahme oder Kursabbruch besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kosten! Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird keine Haftung übernommen.

Bankverbindung: **Postbank Stuttgart**,
IBAN: DE02 6001 0070 0934 8247 01

Anmelde- und Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen: Datum: Unterschrift:



Kursleitung:

Christiane Gaber-Schüle

- von der Deutschen

Qigong Gesellschaft e.V.

zertifizierte Qi Gong Kursleiterin

- über 15 Jahre Qigong Erfahrung

- Sport -und Gymnastiklehrerin

- Aerobic/Stepaerobictrainerin

- Fachübungsleiterin für Koronarsport

- Dozentin Vhs/Therapeutin Rheumaliga

- Gelernte Arzthelferin

**Kursort: AWO Hans-Klenk Haus in der
Talstr. 22 in Ludwigsburg
Gebühr für 10 Kurseinheiten zu je 1
Stunde insgesamt 105,- Euro**

**Teilkostenerstattung mehrerer
Krankenkassen**

Bitte bequeme Kleidung und warme
Socken anziehen sowie Wolldecke
und Iso-Matte mitbringen.

Christiane Gaber-Schüle

Im Langen Feld 15/1

71706 Markgröningen Tel.07145/9252305

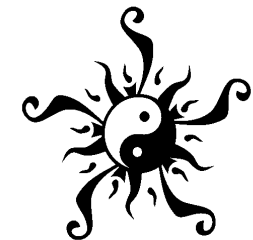
www.qigongundentspannung.de

Email: Chrsschuele@aol.com

Postbank Stuttgart

IBAN: DE02 6001 0070 0934 8247 01

Tu Dir Gutes



Qigong & Entspannung

Zeit für mich

Freiräume

Durchatmen

Entspannen

ANKOMMEN

Qi Gong und Entspannung

beinhaltet: Qi Gong in Stille und Bewegung, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson sowie Autogenes Training.

Qi Gong heißt wörtlich übersetzt:

„Wir arbeiten an unserer Lebensenergie, Lebenskraft, Bildekraft“.

Das heißt: "Während wir die Übungen durchführen, aktivieren wir unsere Meridiane (die Energiebahnen unseres Körpers)", versuchen gestaute Energie wieder zum Fließen und somit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Qi Gong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin, welche seit Jahrtausenden in China praktiziert wird und aufgrund seiner positiven Wirkung weltweit immer mehr Anklang unter der Bevölkerung findet.

Mit weichen fließenden Bewegungen aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte und fördern auf sanfte Art und Weise Konzentration und körperliches Wohlbefinden.



**Christiane
Gaber-Schüle**

Kursleiterin der
Deutschen Qigong
Gesellschaft e.V.

Muskeln, Sehnen und Bänder werden gestärkt, unsere Sinnesorgane und inneren Organe gekräftigt.

Mit Fußmassage und Akupressur werden Energiepunkte angeregt und aktiviert.

Progressive Muskelrelaxation nach der Jacobson Therapie sowie **Elemente aus dem Autogenen Training** werden in harmonisch fließendem Übergang in die Kursstunde mit integriert.

Qi Gong kann von jeder Altersgruppe erlernt werden und hat vorbeugende, als auch heilende Wirkung bei unterschiedlichen Krankheiten oder Beschwerden, z.B. bei **Burnout, Depressionen, Schlafstörungen, Migräne, Rheuma, Tinnitus, Rücken-Problemen, Atemwegserkrankungen, Wechseljahresbeschwerden** u.v.m.
Durch Entspannung und Achtsamkeit mehr Kraft und Gelassenheit erlangen. Komme in den Einklang mit Dir selbst.

Gedanken zur Gesundheit

寿

- ☯ *Gesundheit ist unser höchstes Gut...*
- ☯ *Ohne Gesundheit ist alles Nichts...*
- ☯ *Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit...*
- ☯ *Gesundheit erkennt man dann erst richtig, wenn man krank geworden ist...*
- ☯ *Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur 1 Gesundheit...*