

Praxis Physio Two  
Heilpraktikerin Kerstin Lang  
Gorkistraße 4  
99084 Erfurt

**Da die Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt ist, bitte schnell anmelden!**

Der Gesundheitskurs Qigong Yangsheng ist mit dem Deutschen Standard Prävention zertifiziert und die Krankenkassen unterstützen diesen im Rahmen der Leistungen zur Primärprävention (§ 20 Abs. 1 SGB V). Für die anteilige Übernahme der Kurskosten ist es notwendig, dass Sie an mindestens 8 von 10 Kursstunden teilnehmen.

**Sie möchten nach dem Kurs regelmäßig Qigong üben?**

Die Kursleiterin bietet im MTV 1860 Erfurt e.V. eine Dauergruppe Qigong an. Diese übt jeden Donnerstag von 20:00 – 21:30 Uhr im Turnzentrum in der Mittelhäuser 21c. Jeden ersten Donnerstag im Monat sind Interessierte herzlich zum Schnuppern willkommen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. ☎ 0174/ 3410735

[www.mtverfurt.de](http://www.mtverfurt.de)

**Bitte geben Sie die Ausschreibung an Interessierte weiter!**



## **Gesundheitskurs Qigong Yangsheng**



### **Die 8 Brokat- übungen**

**15.09.-01.12.2020**

jeweils Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr

**16.09.-02.12.2020**

jeweils Mittwoch 14:00 – 15:30 Uhr

Praxis Physio Two  
Gorkistraße 5  
99084 Erfurt

#### **Leitung**

Kerstin Lang  
Diplom-Sportlehrerin  
Heilpraktikerin - Traditionelle  
Chinesische Medizin  
Qigong-Lehrerin

**Offen für alle Interessierten!  
Geeignet für Neueinsteiger!**

## Qigong

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden. Im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stellt Qigong deren aktiven Teil dar. Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“, das hier als „Lebenskraft“ interpretiert werden kann und „gong“, das „beharrliches Üben“ heißt.

Die Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistige Übung der Konzentration und Imagination. Mit ihrer Hilfe können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit und umfasst Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Prävention, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Bereicherung für künstlerische Tätigkeit.

Die Qigong-Übungen können den individuellen Bedingungen angepasst und ausgewählt werden. Dadurch können sie unabhängig vom Alter und vom Gesundheitszustand von jedem erlernt und geübt werden. Zum Erlernen ist aber die Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer notwendig.

Das von Prof. Jiao Guoriu entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und Praxis zur Kultivierung des Lebens (yangsheng) dar.

[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

## Gesundheitskurs Qigong Yangsheng

Ziel ist es, dass Sie die äußere Form der **8 Brokat Übungen** sowie die Vorbereitungs- und Abschlussübungen so gut erlernen, dass Sie diese selbständig zu Hause weiterüben können.

Die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Übungen setzt ein beharrliches Üben voraus. Erlernen Sie diese Form hier im Rahmen einer kleinen Übungsgruppe unter individueller Anleitung.

### Teilnahmegebühr

Für insgesamt 10 x 90 Minuten 120,00 €. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Rechnung. Die Teilnahmegebühr ist vor Beginn des Kurses fällig.

### Veranstaltungsort

Praxis Physio Two, Gorkistraße 5  
99084 Erfurt

Bei gutem Wetter üben wir im Brühler Garten!

### Information und Anmeldung

Praxis Physio Two  
Heilpraktikerin Kerstin Lang  
Gorkistraße 5, 99084 Erfurt  
☎ 0174/ 3410735  
Mail: [info@lebeninbalance.org](mailto:info@lebeninbalance.org)  
[www.lebeninbalance.org](http://www.lebeninbalance.org)

**Dieser Gesundheitskurs richtet sich an gesunde Erwachsene und erfordert ein gewisses Maß an Kondition, da die Übungen im Stehen bzw. in der Bewegung durchgeführt werden.**



**Anmeldung Gesundheitskurs Qigong Yangsheng 15.09.-01.12. o. 16.09.-02.12.2020 in Erfurt**

Hiermit melde ich mich verbindlich für nachfolgenden Kurs an und zahle 120,00 €

Kurs am Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr  Kurs am Mittwoch 14:00 – 15:30 Uhr

Name, Vorname .....Geb.-Datum .....

Straße .....

PLZ / Ort .....

Telefon/ Mail .....

Bei welcher Krankenkasse sind Sie versichert? .....

.....  
Datum .....  
.....  
Unterschrift