

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 (SGB V § 20 Abs. 1). Für die anteilige Übernahme der Kurskosten ist es notwendig, dass Sie an mindestens 8 von 10 Kursstunden teilnehmen.

### **Sie möchten regelmäßig Qigong üben?**

Die Kursleiterin bietet im MTV 1860 Erfurt e.V. eine Dauergruppe Qigong an. Diese übt jeden Donnerstag 19:30-21:00 Uhr im Turnzentrum in der Mittelhäuser Straße 21c. Von Mai bis September wird bei gutem Wetter draußen auf der Wiese hinter der Halle 19:00 -20:30 Uhr geübt.

Jeden ersten Donnerstag im Monat sind Interessierte zum kostenfreien Schnuppern herzlich eingeladen. Um vorherige Anmeldung unter ☎ 0174/ 3410735 wird gebeten.

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



## **Gesundheitskurse Qigong Yangsheng**

### **15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**

16.01.-26.03.2024 - Kurs 1  
09.04.-18.06.2024 - Kurs 2  
17.09.-03.12.2024 - Kurs 3

jeweils Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr

**Ort**

Praxis Physio Two, Sportraum,  
Gorkistraße 5, 99084 Erfurt

**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 aus „Qi“ für „Lebensenergie“ und „gong“ für „beharrliches Üben“ zusammen.

Die Übungen umfassen Körperhaltungen, langsame Bewegungen, Atemübungen sowie Konzentration und Vorstellungskraft. Mit ihrer Hilfe können körperliche, emotionale und geistige Funktionen im Körper reguliert und gestärkt werden.

Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit und umfasst Gesundheitsbildung, Prävention, Rehabilitation, Therapie chronischer Erkrankungen, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit u.v.a.m.

Die Qigong-Übungen können den individuellen Bedingungen angepasst werden. Dadurch können sie unabhängig von Alter und Gesundheitszustand erlernt und geübt werden. Das von Prof. Jiao Guorui entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und Praxis zur Kultivierung des Lebens „yangsheng“ dar.

## Gesundheitskurs Qigong Yangsheng

Ziel des Kurses ist es, dass Sie die äußere Form der **15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong** so gut erlernen, dass Sie diese selbständig zu Hause weiterüben können. Im Kurs erhalten Sie individuelle Anleitung im Rahmen einer kleinen Übungsgruppe. Tipps aus der TCM sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen runden diesen Kurs inhaltlich ab.

## Kursleitung

Kerstin Lang  
Heilpraktikerin  
Traditionelle  
Chinesische Medizin,  
Qigong-Lehrerin,  
aus Erfurt



## Teilnahmegebühr

Insgesamt 10 x 90 Minuten kosten 150,00 €. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Die Teilnahmegebühr ist vor Beginn des Kurses fällig. Sie erhalten dazu vor dem Start eine Einladung mit Rechnung.

## Veranstaltungsort

Praxis Physio Two, Sportraum, Gorkistraße 5, 99084 Erfurt. Bei erforderlichen Abstandsregelungen üben wir zu Hause online! Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink für zoom.

## Information und Anmeldung

Praxis Physio Two – HP 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 zum Gesundheitskurs Qigong Yangsheng 15 Ausdrucksformen 2024 in Erfurt

Hiermit melde ich mich verbindlich für Kurs Nr. ... Start am ..... 2024  
jeweils Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr an und zahle 150,00 €.

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

Straße .....

PLZ / Ort .....

Telefon/ Mail .....

Ich bin bei folgender Krankenkasse versichert .....

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