

Praxis Physio Two
Heilpraktikerin Kerstin Lang
Gorkistraße 4
99084 Erfurt

Da die Teilnehmerzahl auf 10 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!



Qigong Yangsheng

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Kurse für Anfänger

jeweils Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr

13.01.-31.03.2026 - Kurs A1

21.04.-23.06.2026 - Kurs A2

15.09.-24.11.2026 - Kurs A3

Kurse zur Vertiefung

jeweils Montag 18:00 - 19:00 Uhr

12.01.-30.03.2026 - Kurs V1

20.04.-22.06.2026 - Kurs V2

14.09.-23.11.2026 - Kurs V3

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

10 x 90 Minuten für Anfänger kosten 150,00 €.
10 x 60 Minuten zur Vertiefung kosten 100,00 €.
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.

Information und Anmeldung

Praxis Physio Two – HP Kerstin Lang
Gorkistraße 5, 99084 Erfurt
☎ 0174/ 3410735
Mail: info@lebeninbalance.org
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 2026 in Erfurt

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an

Anfänger 13.01.-31.03. A1 , 21.04.-23.06. A2 , 15.09.-24.11. A3 und zahle 150,00 €

Vertiefung 12.01.-30.03. V1 , 20.04.-22.06. V2 , 14.09.-23.11. V3 und zahle 100,00 €

Name, Vorname Geb.-Datum

Straße

PLZ / Ort

Telefon/ Mail

Ich bin bei folgender Krankenkasse versichert

.....

Datum

Unterschrift