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.

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
12.01.-23.03.2027 - Kurs A1
06.04.-08.06.2027 - Kurs A2
14.09.-23.11.2027 - Kurs A3
jeweils Mittwoch 9:00 -10:30 Uhr
13.01.-24.03.2027 - Kurs A4
07.04.-09.06.2027 - Kurs A5
15.09.-24.11.2027 - Kurs A6

Kurse zur Vertiefung
jeweils Montag 18:00 - 19:00 Uhr
11.01.-22.03.2027 - Kurs V1
05.04.-14.06.2027 - Kurs V2
13.09.-22.11.2027 - 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 Guoriu 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 2027 in Erfurt

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an.

Anfänger Dienstag 12.01.-23.03. A1 ☐, 06.04.-08.06. A2 ☐, 14.09.-23.11. A3 ☐ und zahle 150,00€
Anfänger Mittwoch 13.01.-24.03. A4 ☐, 07.04.-09.06. A5 ☐, 15.09.-24.11. A6 ☐ und zahle 150,00€
Vertiefung Montag 11.01.-22.03. V1 ☐, 05.04.-14.06. V2 ☐, 13.09.-22.11. V3 ☐ und zahle 100,00€

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

Straße .....

PLZ / Ort .....

Telefon/ Mail .....

Ich bin bei folgender Krankenkasse versichert .....

....
Datum Unterschrift