

QiGong (18 Bewegungen). Einsteigerseminar.
Jeden 1. Samstag im Monat.
09.30 – 11.00 Uhr.

- Termine:**
- 06. Dezember 2008
 - 04. April 2009
 - Januar 2009 kein Seminar
 - 09. Mai 2009
 - 07. Februar 2009
 - 06. Juni 2009
 - 07. März 2009
- Seminarinhalt:**
- Die 18 Bewegungen Teil 1.
 - Grundlagen des QiGong und des Taiji.
 - Chinesische Bodenübungen.
- Warum QiGong:**
- Die 18 Bewegungen haben ihren Ursprung in der Verbindung von Übungen aus dem TaiJi Quan und dem inneren Training des QiGong. Charakteristisch für diese Übungen sind die verhältnismäßig einfachen, sanften und elastischen Bewegungen und ihre deutlich wahrnehmbaren gesundheitlichen Wirkungen.
 - Sie aktivieren auf subtile Art und Weise die physiologischen Funktionen der inneren Organe, unterstützen die physische Struktur des Körpers und regulieren die psychische Aktivität, so dass der Körper ganzheitlich harmonisiert wird.
 - Die Bewegungen sind gekennzeichnet durch eine ausgedehnte, aufrechte Körperhaltung und durch runde, spiralförmige und weit ausgedehnte Bewegungen nach dem Yin-Yang-Prinzip.
 - Ziel der Übungen sind die Aktivierung und Koordinierung zwischen den körperlichen und psychischen Ebenen, um den Gesamtorganismus zu harmonisieren und zu entspannen. Die Übungen dienen somit der Körperstärkung und der Vorbeugung von Erkrankungen.
- Ihr Plus:**
- Nach dem Seminar ist der Einstieg in einen laufenden Kurs des Zendo-Forums möglich.
- Vorkenntnisse:**
- nicht erforderlich.
- Seminarleitung:**
- Karin Dietrich
- Wo:**
- Zendo-Forum Karin Dietrich
Elisabethenstraße 19 A | 61348 Bad Homburg
Fon 06172.943 924 | Fax 06172.943 916
- Kursgebühr:**
- 15,00 Euro / pro Person.
- Kleidung:**
- Bequeme Kleidung und Decke mitbringen.
- Getränke:**
- Warmer Tee wird gereicht; andere Getränke bitte mitbringen.
- Anmeldung:**
- | kdietrich@zendo-forum.de | Fon 06172.943 924 |
- Wichtig:**
- Wir behalten uns vor, bei einer Teilnehmerzahl unter 4 Personen, das Seminar nicht stattfinden zu lassen. In diesem Falle werden vorausbezahlte Kursgebühren selbstverständlich zurückerstattet.

TaiJi-Einsteigerseminar.
Jeden 1. Samstag im Monat.
11.30 – 13.00 Uhr.

- Termine:**
- 06. Dezember 2008
 - 04. April 2009
 - Januar 2009 kein Seminar
 - 09. Mai 2009
 - 07. Februar 2009
 - 06. Juni 2009
 - 07. März 2009
- Seminarinhalt:** **TaiJi Quan (Yang-Stil) Kurzform.**
- Vorbereitende QiGong-Übungen zum Erlernen der Form.
 - Kurz-Form der Form Teil 1
 - Theoretische Grundlagen und Prinzipien von TaiJi Quan.
- Warum TaiChi:**
- TaiJi Quan (Yang Stil) ist ein chinesisches, meditatives Bewegungssystem, das weich-fließende, harmonische Bewegungen mit geistiger Entspannung verbindet. Es ist ein Weg, der bei regelmäßiger Ausübung zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt und nachhaltig das körperliche und geistige Wohlbefinden steigert.
 - Bei der Ausübung des festgelegten Bewegungsablaufes (der Form) zählt, ob Sie sich wohlfühlen und nicht Ihre persönliche Konstitution und Leistungsfähigkeit.
- Ihr Plus:**
- Nach dem Seminar ist der Einstieg in einen laufenden Kurs unseres Forums möglich.
- Vorkenntnisse:**
- nicht erforderlich.
- Seminarleitung:**
- Karin Dietrich
- Wo:**
- ZendoForum Karin Dietrich
Elisabethenstraße 19 A | 61348 Bad Homburg
Fon: 06172.943 924 | Fax: 06172.943 916
- Kursgebühr:**
- 15,00 Euro / pro Person.
- Kleidung:**
- Bequeme Kleidung und Decke mitbringen.
- Getränke:**
- Warmer Tee wird gereicht; andere Getränke bitte mitbringen.
- Anmeldung:** | sew@zendo-forum.de | **Fon: 06172.943 924** |
- Wichtig:**
- Wir behalten uns vor, bei einer Teilnehmerzahl unter 4 Personen, das Seminar nicht stattfinden zu lassen. In diesem Falle werden vorausbezahlte Kursgebühren selbstverständlich zurückerstattet.