

Kurse im Drachenstudio

FORMENWECHSEL: 14.08.2017 – KW 33 / 2017
30.10.2017 – KW 44 / 2017
15.01.2018 – KW 03 / 2018
02.04.2018 – KW 14 / 2018

MONTAGS 17:30 QIGONG Rückkehr zur Einheit
• Taiji Origins
• Heart Mind as One
• Heaven Nature (Kuan Yin)
• Heilungsqigong I+II



MONTAGS 19:30 QIGONG Gesunde Wirbelsäule
• Heaven Nature (Kuan Yin)
• Taiji Origins
• Schwimmender Drachen
• Wirbelsäulenqigong (Zhineng)

DIENSTAGS 16:30 QIGONG Harmonie & Balance
• Schwimmender Drachen
• Nierenqigong
• 8 Brokate
• Return to Spring

DIENSTAGS 18:00 TAIJI QIGONG Medizinisches Daoyin
• Kirschblütenqigong (Shaolin)
• Da Wu (Daoyin)
• Fliegender Kranich
• Nierenqigong (Daoyin)

DIENSTAGS 19:30 QIGONG Entgiftung & Entspannung
• Duft Qigong
• Heaven Nature (Kuan Yin)
• Da Wu (Daoyin)
• Schwimmender Drachen

MITTWOCHS 10:30 QIGONG Leichtigkeit des Seins
• Heilungsqigong 1
• Heilungsqigong 2
• Kirschblütenqigong (Shaolin)
• Duft Qigong

MITTWOCHS 16:30 QIGONG Wandle Stress in Lebensfreude
• Da Wu (Daoyin)
• Wirbelsäulenqigong (Zhineng)
• Duft Qigong
• Spiel der 5 Tiere

MITTWOCHS 18:00 QIGONG Move your feet
• Heart Mind as One
• 8 Brokate
• Kirschblütenqigong (Shaolin)
• Da Wu (Daoyin)

MITTWOCHS 20:00 SHENG ZHEN QIGONG
• Voraussetzung: Heaven Nature
• Releasing the Heart



DONNERSTAGS 20:00 QIGONG Sit and smile like Buddha
• Heaven Earth
• Heilungsqigong 1
• Listening to the Heart
• Awakening the Soul



Erlebnisstunden

DONNERSTAGS
9:15 - 10:00 Heilungsqigong
Ort: Arche Novis, Kastell 15, Groß-Gerau
non-Profit-Stunde / ohne Anmeldung **5,- €**

DONNERSTAGS
10:30 - 11:15 Heilungsqigong
Ort: Kursana, Schönweiberggasse 90, Griesheim
non-Profit-Stunde / ohne Anmeldung **5,- €**

Jeden 2. Freitag im Monat IM DRACHENSTUDIO

18:00 - 19:00 Qigong Erlebnisstunde
Ort: Peka Park T5, Otto-Hesse-Str. 19, 64293 Darmstadt
FREITAGS mit Anmeldung **9,- €**
(kostenfrei für Kursteilnehmer zum Nachholen)

**19:30 - 20:30 Klangschalenverführung
und -liegemeditation**
Ort: Peka Park T5, Otto-Hesse-Str. 19, 64293 Darmstadt
Mitzubringen: Liegeunterlage und Decke
FREITAGS mit Anmeldung **19,- €**
(für Kursteilnehmer 15,- €)



Im Sommer: Qigong im Park

SAMSTAGS 9:00 - 9:45 Qigong im Park
SONNTAGS 10:00 - 10:45 Qigong im Park
Ort: Fasanerie Groß-Gerau
non-Profit-Stunde / ohne Anmeldung **5,- €**

QIGONG

• TAIJI • YOGA •

Programm ab August 2017

Gestaltung: www.krahl-kommunikation.de · Telefon: 06155-667675



Ulrike Heun
Hauptberufliche
Qigong-Lehrerin
und Yogini

Drachenstudio · Otto-Hesse-Str. 19 · Peka-Park T5
64293 Darmstadt / Siedlung Tann
0177 4932557 · www.drachenqigong.de



Drachenstudio · WOHLFÜHLATMOSPHERE auf 100 qm · 0177 4932557 · ulrike@drachenqigong.de
Peka-Park T5, Otto-Hesse-Straße 19, 64293 Darmstadt / Siedlung Tann · www.drachenqigong.de

Kurse im Drachenstudio

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
		10:30-11:30 QIGONG Leichtigkeit des Seins	
	16:30-17:30 QIGONG Harmonie & Balance	16:30-17:30 QIGONG Wandle Stress in Lebensfreude	17:00-18:30 Kundalini YOGA
17:30-19:00 QIGONG Rückkehr zur Einheit	18:00-19:00 TAIJI QIGONG Medizinisches Daoyin	18:00-19:30 QIGONG Move your feet	18:45-19:45 Tibetisches YOGA
19:30-21:00 QIGONG Gesunde Wirbelsäule	19:30-21:00 QIGONG Entgiftung & Entspannung	20:00-21:30 QIGONG Sheng Zhen Fortgeschrittene Voraussetzung: Heaven Nature	20:00-21:00 QIGONG Sit and smile like Buddha

Alle Qigong und Taiji-Kurse beinhalten verschiedene Formen, welche Quartalsweise wechseln. Mehr Infos und weitere Workshops, Seminare und mehr auf www.drachenqigong.de und in der Drachennews (E-Mail-Newsletter).

EINZELSTUNDE – EINFACH SEIN

17 € / 90 Min. Kurs
12 € / 60 Min. Kurs

5ER BLOCK – KLEINE BALANCE

59 € / 60 Min. Kurs
79 € / 90 Min. Kurs

Wähle Deinen Kurs. Einstieg jederzeit nach Absprache. 5 fortlaufende Termine.

11ER BLOCK – GROSSE HARMONIE

109 € / 60 Min. Kurs
149 € / 90 Min. Kurs

Wähle Deinen Kurs. Einstieg / Wechsel jederzeit nach Absprache. 11 fortlaufende Termine: Zahle 10 und erhalte die 11. als gratis Nachholstunde dazu. Zusätzliche, kostenfreie Nachholstunden für verpasste Kursstunde jeden 2. Freitag im Monat.

DRACHEN-ABO – TIEFENENTSPANNUNG

35 € / Monat / 60 Min. Kurs
50 € / Monat / 90 Min. Kurs

Wähle Deinen Kurs. Einstieg / Wechsel jederzeit nach Absprache. Mindestlaufzeit 6 Monate, danach quartalsweise kündbar. Zusätzliche, kostenfreie Nachholstunde jeden 2. Freitag im Monat.

VIP-DRACHE – GOLDENES HERZ

420 € / Jahresbeitrag / 60 Min. Kurs
600 € / Jahresbeitrag / 90 Min. Kurs

Wähle Deinen Kurs. Einstieg / Wechsel jederzeit nach Absprache. Zusätzliche, kostenfreie Nachholstunde jeden 2. Freitag im Monat.

Bonus: Gutschein über 50 € für Qigong, Yoga oder Taiji mit Ulrike Heun im Drachenstudio zum Verschenken oder Selbsteinlösen.

PRIVATUNTERRICHT – GANZ INTENSIV!

50 € / 60 Min. für 1 oder 2 Personen

Bitte melde Dich zu jedem Termin an. Alle erfolgten Anmeldungen sind verbindlich und im Fall einer Absage oder Nichterscheinen kostenpflichtig. Keine Kurse an Feiertagen und teilweise in den Schulferien. Betriebsurlaub wird bekanntgegeben.

QIGONG UND TAIJI

Kunstvolle Bewegungen voller Leichtigkeit und Lebensfreude für Gesundheit, Balance und Entspannung. Qigong und Taiji ergänzt die Traditionelle chinesische Medizin sowie unsere Schulmedizin und wird seit 5000 Jahren bei verschiedenen Krankheiten erfolgreich praktiziert.

Wir haben unsere Gesundheit SELBST in der Hand. Ca. 5000 verschiedene Qigong und Taiji Formen gibt es. Von ruhig und meditativ bis sportlich und schweißtreibend, im Stehen, Sitzen oder Liegen. Jedes Qigong, Taiji oder Yoga wirkt entspannend, Blockaden lösend und dient dem Aufbau der Lebenskraft (Qi). Jede Form hat seine eigenen Wirkungen und Qualitäten. So kann neben der zeitlichen Möglichkeit auch das persönliche Anliegen mitentscheiden. Alle Formen können an die persönlichen Möglichkeiten angepasst werden. Vorkenntnisse oder Bedingungen sind meist nicht notwendig.

YOGA

Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Nähre dynamisch, freudvoll und lebendig Körper, Geist und Spiritualität.

Tibetisches Yoga führt Dich sanft in einen guten Energiezustand mit Körperyoga, Mantra und Meditation aus dem Himalaya.

