

# QIGONG

# 2011

**NEU!**  
**Qigong**  
**für Kids**



**Kurse über 10 Wochen: 140 €**

## Montags

**18:00 – 19:30 Qigong Club NEU!**  
**Duft Qigong, 8 Brokate, Schwimmender Drache**  
Einstieg nach Absprache jederzeit möglich  
31.01. – 04.04.2011 **Griesheim**, Kulturwerk

**20:15 – 21:45 Sheng Zhen – Kuan Yin Qigong**  
31.01. – 04.04.2011 **Weiterstadt**, Fitness-Relax-Etage

## Dienstags

**10:00 – 11:30 Kranich Qigong**  
01.02. – 05.04.2011 **Griesheim**, Drachenstudio

**14:30 – 16:00 Zhi Neng – Weisheitsqigong**  
01.02. – 05.04.2011 **Griesheim**, Drachenstudio

## Mittwochs

**9:30 – 11:00 8 Brokate**  
02.02. – 06.04.2011 **Griesheim**, Drachenstudio

## Donnerstags

**17:00 – 18:30 Kranich Qigong**  
03.02. – 07.04.2011 **Weiterstadt**, Fitness-Relax-Etage

**20:00 – 21:30 Schwimmender Drache**  
03.02. – 07.04.2011 **Griesheim**, Drachenstudio

## Üben für Fortgeschrittene:

**Preis: 42 € für 3 Termine oder einzeln 15 €**

## Mittwochs

**18:00 – 19:30 Zhi Neng – Weisheitsqigong**  
02.02., 02.03., 06.04. 2011 **Griesheim**, Drachenstudio

**20:00 – 21:30 Sheng Zhen – Kuan Yin Standing**  
02.02., 02.03., 06.04. 2011 **Griesheim**, Drachenstudio

## Offene Kurse:

**Montags 15:30 – 16:30 Qigong für Kids NEU!**  
**Griesheim**, Kulturwerk, Schöneweibergasse 96  
**Preis: 5 € oder 10er Karte 45 €**

**Dienstags 17:00 – 18:30 8 Brokate**  
**Groß-Gerau**, Sportplanet - Für Sportplanet-Mitglieder

**Donnerstags 10:00 – 11:30 Schwimmender Drachen**  
**Donnerstags 14:00 – 15:30 Duft Qigong**  
**Wald-Michelbach**, Phat Dao – Buddhas Weg  
**Preis: 15 € oder 10er Karte 140 €**

## Was ist Qigong?

**Qi ist die Lebensenergie und Gong die Übung. Qigong ist die Kultivierung der Lebenskraft.**

Qigong (sprich: Tschigung) ergänzt die Traditionelle chinesische Medizin. Allerdings können Sie hier **selbst den Fortschritt Ihrer Gesundheit oder Gesunderhaltung** durch Übungsintensität **mitbestimmen**. Der Atem, die körperliche Bewegung und die eigene Vorstellungskraft sind die drei wesentlichen Pfeiler von Qigong.

## Über mich:



**Qigong-Kursleiter**  
Ausbildung bei Carsten Dohnke,  
TAO Hamburg und zertifiziert  
durch die Dachverbände:



Seit ich täglich Qigong praktiziere hat sich vieles in meinem Leben verändert. Nicht nur, dass ich mich wirklich glücklich fühle, auch mein körperliches Wohlbefinden ist enorm gestiegen.

Neben regelmäßigen Weiterbildungen bei Meistern wie Mantak Chia, Zhang Xiao Ping, Shangshi Zou Xiao, Li Zhi-Chang, bin ich Zen-Schülerin von Zen-Meister Thich Thien Son.

## Workshops

je 50 €

**In Griesheim, Drachenstudio**

|                  |               |                                     |
|------------------|---------------|-------------------------------------|
| <b>So 13.02.</b> | 10:00 – 13:00 | <b>Duft Qigong 1</b>                |
| <b>So 13.02.</b> | 15:00 – 18:00 | <b>Duft Qigong 2</b>                |
| <b>So 20.03.</b> | 10:00 – 13:00 | <b>Zhineng – Harmony Standing</b>   |
| <b>So 20.03.</b> | 15:00 – 18:00 | <b>Zhineng – Wirbelsäulengigong</b> |
| <b>Sa 16.04.</b> | 14:00 – 17:00 | <b>Schwimmender Drachen</b>         |

**In Frankfurt, Taozentrum (Westbahnhof)**

|                  |               |                             |
|------------------|---------------|-----------------------------|
| <b>Sa 26.02.</b> | 14:00 – 17:00 | <b>Schwimmender Drachen</b> |
| <b>So 27.02.</b> | 10:00 – 13:00 | <b>Duft Qigong 1</b>        |
| <b>So 27.02.</b> | 14:30 – 17:30 | <b>Duft Qigong 2</b>        |
| <b>Sa 02.04.</b> | 14:00 – 17:00 | <b>Schwimmender Drachen</b> |
| <b>So 03.04.</b> | 10:00 – 13:00 | <b>Duft Qigong 1</b>        |
| <b>So 03.04.</b> | 14:30 – 17:30 | <b>Duft Qigong 2</b>        |

**In Seeheim-Jugenheim, Gray Fitness Academy**

**So 30.01.** 14:00 – 17:00 **8 Brokate**

## Stressabbau Entspannung Lebensfreude Kraft und Vitalität



Ulrike Heun

Telefon: 06155-608250 · Drachenstudio  
Weiterstädter Weg 1 · Griesheim  
info@drachenqigong.de  
www.drachenqigong.de

**Gutscheine, Privatstunden und Business-Qigong gerne auf Anfrage.**



## Qigong der 8 Brokate

Harmonie von Kraft und Anmut und bewusste Atmung sind eine ideale Therapie gegen Stress und Hektik des Alltags. Der Körper wird gestärkt und die Muskulatur aufgebaut. Die 8 Brokate gehören zum **ältesten und beliebtesten Qigong**. Einfach und unglaublich effektiv.

Die 8 Brokate können im **Stehen und im Sitzen praktiziert** und bezüglich der Intensität an den individuellen Zustand angepasst werden. Somit sind sie für **Jung und Alt optimal**.



## Sheng Zhen

### Qigong der bedingungslosen Liebe

Wieder in die **Mitte** kommen und die **Kraft haben über sich hinauszuwachsen!** Dieses Geschenk hält Kuan Yin Standing Qigong bereit.

Erlebe eine neue **Vitalität, Dynamik und Frische**. Diese kraftvolle und elegante Qigong-Form stimuliert intensiv die Lebensenergie. Aktivieren Sie das Meridiansystem und machen die **Wirbelsäule** beweglich. Zudem entwickeln Sie ein Gefühl von **Leichtigkeit**, zusammen mit einer Öffnung des Herzens.

## Weisheitsqigong Zhi Neng Qigong

Eine wahre **Wohltat für den Rücken!** Ein perfekter Ausgleich zu unserem vielen Sitzen. Fehlhaltungen werden vermindert oder gar aufgelöst. Finden Sie **Zufriedenheit und Ruhe in der eigenen Mitte**. Die Verbindung von **Meditation und Bewegung** bewirkt tiefe Entspannung, ein neues Körperbewusstsein und Ausgeglichenheit.



## Der fliegende Kranich Zhi Neng Qigong

Ein Kranich ist Symbol für langes Leben, er bewegt sich **ruhig und kraftvoll, dynamisch und gelassen, leicht und natürlich**. Dies alles wirst du durch das Kranich-qigong selbst erfahren. Dieses Qigong ist optisch wunderschön – vergleichbar mit Taiji – aber sehr leicht zu erlernen. Bei **Erschöpfungszuständen** und **Heilung von Krebs** kann dieses Qigong unterstützend wirken.



## NEU: Qigong für Kids

von 8 – 12 Jahren

Viele Kinder leiden schon früh unter Stress, Unruhe, Angst und Atemproblemen. Qigong für Kids macht Spaß und gibt Selbstsicherheit, Vertrauen und **spielerisch lösen sich kleine und große Probleme**. Ein Elternteil oder eine andere Aufsichtsperson begleitet das Kind und nimmt ebenfalls am Qigong teil. **Es ist nie zu spät eine schöne Kindheit zu haben.**

Mo 15:30 – 16:30

Preis: 5 € pro Nase (egal wie groß sie ist) 10er Karte 45 €  
Griesheim, Kulturwerk, Schöneweibergasse 96



Ulrike Heun

Telefon: 06155-608250 · Drachenstudio

Weiterstädter Weg 1 · Griesheim

info@drachenqigong.de

www.drachenqigong.de



## Der Schwimmende Drachen

Dieses Qigong erzeugt eine **innere Lebendigkeit und Vitalität**. Das Qigong der kleinen Verjüngung gilt in China als berühmtestes Qigong für die **Beweglichkeit der Wirbelsäule**.

Bei regelmäßiger Übung verhilft dieses Qigong zu **wunderschöner Haut** und zur **Traumfigur!**



## Duft Qigong

Ein Gegensatz zu den Regeln: Der Übende soll sich **nicht konzentrieren, keine Atemtechnik lernen, sondern nur locker und entspannt üben**. Deshalb kann man dabei sogar Fernsehen, Musik hören und sich unterhalten.

Duft Qigong wirkt **entgiftend**, Körper und Geist kommen zur Ruhe.



Kopf-, Gelenkschmerzen und Bluthochdruck können sich bessern. Auch Duft Qigong kann alternativ im **Sitzen ausgeführt** werden. Die ruhigen und fließenden Bewegungen im Duft Qigong sind so **einfach zu lernen**, dass die Wirkung verblüffend ist.

## Außerdem im Drachenstudio, Griesheim

Mit **Renate Beseler**, Reiki Meisterin:

**Klangschalenmeditation** je 20 €

Ich kümmere mich immer um andere.

**Diese Stunde ist für mich!**

Die Termine: 21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05. und 17.06.2011 20:00 – 21:00 Uhr

**Mandalamalen** 30 €

Ein eigenes Mandala entwerfen und farblich gestalten. Ein schönes Geschenk und ein angenehmes **Erlebnis für Kreativität, Ruhe und Entspannung**.

Freitag 15.04.2011 17:00 – 19:00 Uhr