

**Kurse über 10 Wochen:** 140 €

**Kurs-Wiederholer-Preis:** 120 €

**Montags** !!! ohne 25.04., 13.06., 20.06. !!!  
**20:15 – 21:45 Duft Qigong**  
11.04. – 04.07.2011 **Weiterstadt**, Fitness-Relax-Etage

**Dienstags**  
**10:00 – 11:30 Schwimmender Drachen**  
12.04. – 14.06.2011 **Griesheim**, Drachenstudio  
**14:30 – 16:00 5 Elemente Qigong**  
12.04.–14.06.2011 **Griesheim**, Drachenstudio

**Mittwochs**  
**9:30 – 11:00 Fliegender Kranich**  
13.04. – 15.06.2011 **Griesheim**, Drachenstudio

**15:00 – 16:30 Duft Qigong**  
13.04. – 15.06.2011 **Griesheim**, Drachenstudio

**17:30 – 19:00 Schwimmender Drachen**  
13.04. – 15.06.2011 **Griesheim**, Drachenstudio

**20:00 – 21:30 Sheng Zhen – Kuan Yin**  
13.04. – 15.06.2011 **Darmstadt**, Adelenstr. 41

**Donnerstags** !!! ohne 25.04., 13.06., 20.06. !!!  
**17:00 – 18:30 8 Brokate**  
14.04. – 30.06.2011 **Weiterstadt**, Fitness-Relax-Etage

**20:00 – 21:30 Weisheitsqigong**  
14.04. – 30.06.2011 **Griesheim**, Drachenstudio

**Freitags** **Sommerkurs: Qigong im Park**  
**16:00 – 17:30 Fliegender Kranich**  
06.05.-08.07.2011 **Seeheim**, Goldschmidt's Park

### Offene Kurse:

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

### Üben für Fortgeschrittene:

**Montags** !!! ohne 25.04., 13.06., 20.06. !!!  
!!! Sommerpause ab 11.07. !!!  
**18:00 – 19:30 Qigong Club**  
**Griesheim**, Kulturwerk  
**Preis: 15 € 10er Karte 140 €**

### Qigong-Erlebnis- und Schnupperstunden

**In Griesheim**, Kulturwerk **5 €**  
**Sonntag** 10.04.2011, **14:00 – 15:00 Uhr**  
**In Seeheim-Jugenheim**, Gray Fitness Academy  
**Sonntag** 17.04.2011, **14:00 – 15:00 Uhr**

## Was ist Qigong?

Qi ist die Lebensenergie und Gong die Übung.  
Qigong ist die Kultivierung der Lebenskraft und unsere aktive Möglichkeit unsere Gesundheit zu erhalten.

Qigong (sprich: Tschigung) ergänzt die Traditionelle chinesische Medizin (z. B. Akupunktur). **Seit 5000 Jahren** wird Qigong bei verschiedenen Krankheiten erfolgreich praktiziert. **Sie haben Ihre Gesundheit selbst in der Hand!**

### Über mich:



**Mehrjährige 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. Ich fühle mich lebendiger, kraftvoller und zentrierter. Mein Cholesterinspiegel sank um über 100 Punkte, meine Wirbelsäule wurde gerade uvm.

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  
**So 20.03.** 10:00 – 13:00 **Zhineng – Harmony Standing**  
**So 20.03.** 15:00 – 18:00 **Zhineng – Wirbelsäulenqigong**  
**Sa 16.04.** 14:00 – 17:00 **Schwimmender Drachen**  
**Fr 01.07.** 19:00 – 20:00 **Jesus Sitting Qigong** 15 €

**In Frankfurt**, Taozentrum (Westbahnhof)  
**Sa 02.04.** 14:00 – 17:00 **Schwimmender Drachen**  
**So 03.04.** 10:00 – 13:00 **Duft Qigong 1**  
**So 03.04.** 14:30 – 17:30 **Duft Qigong 2**

### Klangschalenliegemeditation je 20 €

**In Griesheim**, Drachenstudio  
Ich kümmere mich immer um Andere.  
**Diese Stunde ist für mich!** Mit Renate Beseler, Reiki Meisterin.  
**Fr 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.2011** 20:00 – 21:00 Uhr



# QIGONG

Frühjahr  
Sommer  
2011



**Stressabbau**  
**Entspannung**  
**Lebensfreude**  
**Kraft und Vitalität**



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



## FRISCHE KRAFT

### 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.



## ABENTEUERLUST



## SPIELERISCH ENTGIFTEN

### 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. Duftöle oder -lampen kommen nicht zum Einsatz.

TIEFE RUHE



### 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.

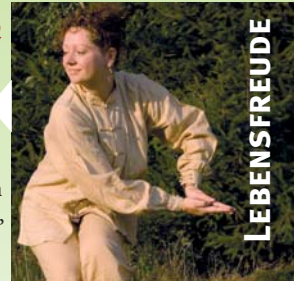
### Sheng Zhen Qigong der bedingungslosen Liebe

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.

### Der Schwimmende Drachen

Das Qigong der kleinen Verjüngung gilt in China als berühmtestes Qigong für die **Beweglichkeit der Wirbelsäule**.

Wirkungen: **Nierenstärkend**, entgiftend, wunderschöne Haut, Hormonproduktion anregend, unterstützt die Zellerneuerung, stärkt die Libido und sorgt für Zentrierung. Achtung Suchtgefahr!



LEBENSFREUDE

### 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.



LEICHTIGKEIT

### Auszeit vom Alltag:

**3 Tage im Kloster Phat Dao – Buddhas Weg, Waldmichelbach, Odenwald inkl. Übernachtung, Verpflegung 250 €.**  
Fr – So 29.04. – 01.05., Sa – Mo 11.06. – 13.06. (Pfungsten),  
23.09. – 25.09. und 18.11. – 20.11.2011.  
Zeit sich zu sammeln, zu sich selbst zu kommen, anzukommen. Die Atmosphäre des Klosters bietet ideale Voraussetzungen, innere Ruhe zu finden und mit Qigong wieder in die Kraft zu kommen. Ein Seminar für alle, die sich Heilung, innere Stärke und gleichzeitig ein offenes Herz wünschen.

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

### ENERGIEQUELLE



### 5 Elemente Qigong

**Wie verliebt** – fühlt man sich nach den 5 leichten Qigong Figuren. **Stärkung und Harmonie für die inneren Organe**. Kräftigung von Konstitution und Nieren-Qi – die **Grundvitalität** jedes Menschen. Mit Mantraähnlichen Lauten wirkt eine **heilende Schwingung** bis in die Zellebene der Organe. Eine tiefe innere Regeneration des ganzen Organismus wird möglich. Meditierende erfahren durch diese Form eine **neue Klarheit und tiefe Konzentration**.

### Außerdem im Drachenstudio, Griesheim

**Mandalamalen** mit Renate Beseler **30 €**  
Kreativität, Ruhe und Entspannung.  
Freitag 15.04.2011 von 17:00 – 19:00 Uhr

**Idogo-Outdoor-Walking** mit Sigrid Jassenkoff **20 €**  
bringt den Körper zurück in seine **natürliche Balance**.  
26.03.2011 von 10:00 – 12:00 Uhr  
(Treffpunkt vor dem Drachenstudio, Griesheim)

### Sommer Qigong Urlaub im Odenwald:

<b>Mo 11.07. – Sa 16.07.2011</b>		
Fliegender Kranich Mo – Sa	9:00 – 11:00 Uhr	<b>120 €</b>
5 Elemente Qigong Mo – Fr	19:30 – 21:00 Uhr	<b>75 €</b>
	Paketpreis	<b>180 €</b>

Bei Sonnenschein werden wir im Klostergarten im Schatten der Bäume Qigong üben und gemeinsam Kraft und innere Ruhe tanken. Die TCM Klinik bietet zusätzlich Massagen, Akupunktur etc. Wer möchte kann an der morgendlichen oder abendlichen Meditation mit den Mönchen und Nonnen teilnehmen. Zzgl. Übernachtung und vegetarische Vollpension im Kloster Buddhas Weg 35 €/DZ oder 45 €/EZ.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig - Fortgeschrittene willkommen.

Zertifizierte  
Qigong-  
Kursleiterin



Ulrike Heun

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

