

QI GONG und TAI JI ab 25. März in der Kaiserkrone

Bitte mitbringen:

Bequeme, lockere, nicht einengende Kleidung, dicke Socken oder besser leichte Turnschuhe (oder barfuß :-)), ein kleines Handtuch und **viel Freude an Bewegung !!!**

Kurstermine: immer von 18.30 – 20.00 Uhr

Beginn: Mi. 25.03.2002, dann Mi. 01.04., Mi. 22.04., Mi. 29.04.,
Mo. 04.05., Mi. 13.05., Mo. 18.05., Mi. 27.05., Mi. 03.06.,
Mi. 10.06., Mo. 15.06., Mi. 24.06.

Kursbeitrag:

Gesamt (12 Einheiten): € 150.-, einmal: € 15.-/Abend

Kursort:

Apotheke zur Kaiserkrone: 1070, Mariahilfer Straße 110
Seminarraum, Zugang durch den Innenhof, links, Stiege 3

**Kommen Sie jederzeit schnuppern !!! Unser erstes
(ist auch Vorführ- und Einführungsabend) Treffen
findet am 25.03.2009 statt: ab 18.30 Uhr**



KURSANMELDUNG

Bitte unter: +43-699-19734400,
oder: ww@ganzheilzentrum.at

Wieder NEU ab März!



QI GONG und TAI JI

Training von Geist und Körper



QI steht für die Lebensenergie, GONG für Arbeit

Bewegungs-, Atmungs- und Meditationsübungen
lösen Blockaden und Spannungen im gesamten Körper
und dann wird frische, neue Energie getankt, bewegt,
verteilt und im Zentrum gespeichert!

Nach dem Sinn des Tai Ji gefragt, antwortete Meister Cheng Man Ching: „Der wichtigste Grund für die tägliche Übung ist, dass dir, wenn du endlich zu einer gewissen Einsicht gelangt bist und verstehst, worum es im Leben geht, noch etwas Gesundheit geblieben sind, um es zu genießen.“ ☺

Aufwärmen mit Lockerungs- und Entspannungsübungen.

QI GONG Training mit verschiedenen Atmungsübungen und Bewegungen aus mehreren Qi Gong Formen.

TAI JI Training: Grundschrirte (die Basis: richtig gehen und stehen), Startübungen (klassische Armbewegungen) und eine Einführung in den 24-Formen Yang Stil.

Ausklang mit Harmonisierung und Energiespeicherung im Zentrum, Abklopfen und Waschen des ganzen Körpers.

Ihnen werden Idee und Basis von **Tai Ji** und **Qi Gong**, Grundtechniken und wichtige Bewegungsformen erklärt und so näher gebracht, dass Sie später auch selbstständig und mit Freunden und Familie richtig weiter üben können.

Wir werden auch über die Philosophie dahinter, über Inhalte der **„traditionellen chinesischen Medizin“** und Tipps im Alltag, die fünf Elemente, die Symbolik von Yin und Yang und wichtige Zentren in unserem Körper sprechen.

Die Übungen können-werden die Atmungs- und die Verdauungsfunktion, die Koordination und die Motorik verbessern, die Wirbelsäulenachse stärken, die Muskulatur lockern und ... vieles, vieles mehr!

Dr. Werner Weis
Arzt für Allgemeinmedizin,
Traditionelle chinesische Med.,
Massage, Bewegungstherapie



Kurz zu meiner Person:

Mit dem Medizinstudium schloss ich 1999 auch meine Ausbildung zum Heilmasseur ab, bald danach das **Akupunkturdiplom**. Aus Interesse studierte ich auch längere Zeit in China, trainierte über mehrere Monate **Tai Ji und Qi Gong** und arbeitete an zwei Akupunkturambulanzen. Ich beschäftige mich seither mit den verschiedenen Bereichen der TCM, meine Spezialisierung liegt im Bereich des Bewegungsapparates, wobei die richtige Kombination aus **Massage (klassisch und asiatisch)**, Bewegungs-(Therapie), westlichen (heimischen) und chinesischen **Heilpflanzen und Akupunktur** (Akupressur, Schröpf- und Moxatherapie) die besten Erfolge bringt.

