

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar
"Aktive Lebenspflege" auf der Insel Hombroich, Neuss,
am 2. & 3. März 2019 an. Meine Daten lauten:

Vorname

Name

Straße

PLZ Ort

Telefon

E-mail

Anmerkung

Anmerkung

Die Kursgebühr i.H.v. EUR werde ich nach Erhalt
der Anmeldebestätigung umgehend auf das angegebene
Konto überweisen. Ich bin einverstanden, dass bei Storni-
erung nach dem Anmeldeschluss eine Gebühr von EUR
50,00 fällig wird oder ich eine Ersatzperson stellen darf.

Datum, Unterschrift

SEMINARORT

Stiftung Insel Hombroich
Veranstaltungshalle auf der Raketenstation
Raketenstation Hombroich 6 · 41472 Neuss



ANMELDEVORGANG

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular an das LAOSHAN ZENTRUM senden oder faxen
Anmeldeschluss: 18. Februar 2019
2. Anmeldebestätigung abwarten
(Begrenzte Teilnehmerzahl)
3. Kursgebühr entrichten
4. Anmeldevorgang komplett.

DATENSCHUTZ

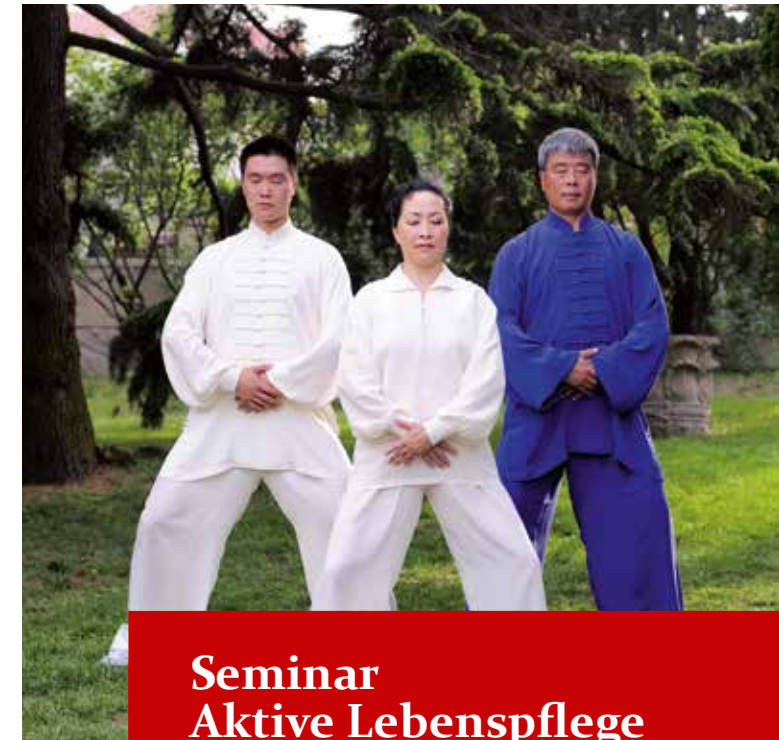
Bei der Anmeldung zu einem Seminar erfassen wir personenbezogene Daten. Denn wir möchten Sie auch künftig vom LaoShan Zentrum aus über Seminare und andere Veranstaltungen informieren. Wenn Sie mit der Speicherung und Nutzung Ihrer Adressdaten zu diesem Zweck nicht einverstanden sind, bitten wir um Information. Ihr Einverständnis ist durch kurze formlose Mitteilung jederzeit widerrufbar.

VERANSTALTER UND ANMELDUNG

LAOSHAN ZENTRUM
Diekbarg 20a · 22397 Hamburg · Deutschland
Tel: +49/40/271679-32 · Fax: -33
info@lebenspflege.de

www.lebenspflege.de

LAOSHAN  ZENTRUM



Seminar Aktive Lebenspflege

2. & 3. März 2019
NEUSS - Insel Hombroich

QiGong - Meditation -
Taiji Bailong Ball
TuiNa AnMo & Meridianklopfen

mit Prof. h.c. Sui QingBo und Du Hong





QiGong, Meditation und Handbehandlung (TuiNa AnMo und Meridianklopfen) sind die wesentlichen Selbst-Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

TAIJI QIGONG 18 BEWEGUNGEN

(sanft-elastische, rund-spiralförmige, dynamische Bewegungen)
Förderung von Bewegung und Haltung
Regulierung der Atmung
Stärkung der inneren Organe
Beruhigung und Zentrierung des Geistes

MEDITATION | RUJING

Zur Ruhe kommen
Entfaltung der geistigen und seelischen Wahrnehmung
Förderung der Selbstregulierungsfähigkeit

TAIJIQUAN 24 FIGUREN

Choreographierte Sequenz
Aktivierung des gesamten Bewegungsapparates
Fließend und im Rhythmus des Atems
durchgängige Betätigung, allseitige Konzentration
Beherrschung von Raum, Zeit und Körper



PROGRAMM 2. & 3. März 2019

Kursgebühr: EUR 150,00
Nur SA: EUR 120,00 \ Nur SO: EUR 60,00

SAMSTAG

10:00 - 10:15 Begrüßung und Vorstellung
10:15 - 11:15 Taiji QiGong 18 Bewegungen
11:30 - 12:30 TaijiQuan 24 Figuren
12:30 - 14:00 Mittagspause
14.00 - 14:45 Meditation nach der TCM
15:00 - 16:15 TuiNa AnMo & Meridianklopfen
16:30 - 17:30 QiGong für das Herzsystem

SONNTAG

10:00 - 11:00 Taiji QiGong 18 Bewegungen
11:15 - 12:15 Kranich QiGong

Bitte bequem-sportliche Kleidung, jeweils ein Paar saubere Hallenschuhe und Sportschuhe für Draußen, einen Mittagsimbiss und wenn möglich eine Decke mitnehmen.

VERANTWORTUNG UND HAFTUNG

Jede(r) Teilnehmer(in) trägt während der Teilnahme an den Kursen die Verantwortung für sich selbst und haftet somit auch für sich selbst.

Photos: SAM Photography (2), Sui Xiaofei (2)



Einstieg in die Aktive Lebenspflege.
Durch eigene Initiative und Übung wird die Lebenskraft und Lebensenergie ganzheitlich gefördert, reguliert, gepflegt und harmonisiert.

QIGONG ZUR PFLEGE DES HERZENS

Aktive Förderung der Lebenskraft
Hamonisierung der körperlichen und emotionalen Bereiche des Organismus
Bewegte schöne Übungsreihe mit Selbstmassage

KRANICH QIGONG

Meditative Übungsreihe
Dem fliegenden Kranich nachempfunden
Verbesserung des Qi-Flusses
Wohltuend und tief wirkend

TUINA ANMO & MERIDIANKLOPFEN

Handbehandlung zur Beseitigung der krankmachenden Störungen; Förderung der Lebenskraft
Harmonisierung der physiologischen und psychologischen Funktionen
Pflege und Stärkung der Körperstruktur
Einsatz des Meridianballs®
Klopfende Techniken aus der TCM