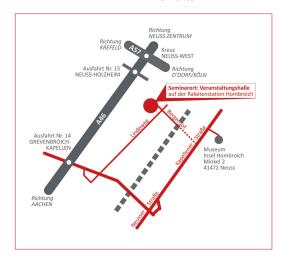
#### **ANMELDEFORMULAR**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar "Aktive Lebenspflege" auf der Insel Hombroich, Neuss, am 7. & 8. November 2020 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 Stornierung nach dem Anmeldeschluss eine Gebühr von EUR 50,00 fällig wird oder ich eine Ersatzperson stellen darf.
Datum, Unterschrift

## **SEMINARORT**

Stiftung Kulturraum Hombroich **Veranstaltungshalle auf der Raketenstation** Raketenstation Hombroich 4 · 41472 Neuss



#### ANMELDEVORGANG

- Das ausgefüllte Anmeldeformular an das LAOSHAN ZENTRUM e-mailen, senden oder faxen Anmeldeschluss: 22. Oktober 2020
- 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





NEUSS - Kulturraum Hombroich

QiGong - Meditation - TaiJiQuan TuiNa AnMo & Meridianklopfen

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

7. & 8. November 2020





QiGong, Meditation und Handbehandlung (TuiNa AnMo und Meridianklopfer) 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 7. & 8. November 2020

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

# **SAMSTAG** 10:00 - 10:15

 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

Begrüßung und Vorstellung

#### **SONNTAG**

10:00 - 11:00 TaiJi QiGong 18 Bewegungen 11:15 - 12:15 GuoLin QiGong (XiXiHu)

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 Organisamus Bewegte schöne Übungsreihe mit Selbstmassage

# **GUOLIN QIGONG (XIXIHU)**

Medizinisches QiGong Stille Übung mit speziellem Gehen Verbindung von besonderer Atemmethode mit geistiger Aktivität

# **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