
LEBENS PFLEGE DURCH QIGONG & TAIJIQUAN

In uns Menschen beeinflussen Spannungen, Traumata, Bewegungseinschränkungen, ungeeignete mentale und physische Ernährung und viele andere innere und äußere Faktoren unsere Gesundheit.

Verschiedene Körpersysteme wie Blut-, Lymph-, und Sauerstoffkreislauf, Hormonhaushalt und Nervengewebe verlieren ihre harmonische Funktionsfähigkeit. Diese gesundheitliche Gefährdung führt zum Verlust von Lebensenergien, somit können Krankheitskeime vermehrt eindringen, Schwächen und Schonhaltungen entstehen.

Wieder Anschluss zur eigenen primären Selbsterfahrung finden, Selbstwirksamkeit erkennen bzw. wiederentdecken – durch **Entspannung** regeneriert der Körper seine **Abwehrkräfte – Immunsystem wird nachhaltig gestärkt.**

Durch das Erlernen bewusster Bewegung u. Stille kann ein Eindruck von Ruhe, Entspannung und ein neues Körperbewusstsein spürbar u. begreifbar werden.

Bewegung – Atmung – Bewusstsein

Stress- und Ressourcenmanagement

„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit“
(Friedrich Schiller)

GESUNDHEITSQIGONG & TAI CHI CHUAN DORTMUND

**Gesundheitsorientierte
Entspannungsverfahren im
Kontext der TCM**

Qigong / Tai Chi

Holistic practice of self-care

Carolin Melcher

Körperpsychotherapeutin; staatl. gepr. Motopädin
Entspannungspädagogin
Schwerpunkt: **Qigong TCM**, erfahrungsorientierte
Körperpsychotherapie nach HAKOMI

Zertifizierte Kursleitung der WCTAG (DDQT)
in Dortmund - Qigong (Chàn - Zen – Meditation)
und Tai Chi Chuan (Chen-Stil) Lehrende

SIE KONTAKTIEREN MICH UNTER:

Mobil: **0170 68 46 757**
E-Mail: **info@Qigong-Taichi-Dortmund.COM**

FÜR MEHR INFORMATIONEN

Internet: **www.Qigong-Taichi-Dortmund.COM**

TRADITIONELLES QIGONG & TAI CHI CHUAN SEMINARE CAROLIN MELCHER

太極拳
Tai Chi Chuan



Gesundheitsqigong u. Tai Chi (Chen Stil) sind Methoden der TCM, diese werden in **Prävention und Therapie** auf der ganzen Welt in Kliniken und Kurhäusern praktiziert.

Als Gesundheitskurs - Prävention nach §§ 20 und 20a SGB V - **Förderung über die Krankenkassen möglich**

EIN WEG WIRD ZUM ZIEL

Was ist Taijiquan?

Taijiquan = *Tai Chi Chuan* (alte Schreibweise) ist eine chinesische Heilgymnastik Methode der TCM, gesundheitsorientiertes Trainingskonzept.

Qigong = Übungen mit innerer Energieführung im Meridiansystem, zur Balance zwischen Körper, Geist u. Seele.

Qigong u. Taijiquan sind meditativ und körperkräftigend, zudem gehen diese Methoden der TCM weit über normale Fitnessprogramme hinaus, da Körper und Geist gleichermaßen einbezogen u. aktiviert werden.

WICHTIGE ASPEKTE DES TAI CHI & QIGONG

- die Verbesserung der physischen und psychischen Konstitution der Teilnehmer, als reichhaltige Quelle von Lebensfreude und Lebensmotivation
- Resilienz, Verbundenheit, Selbstwirksamkeit
- in Kontakt mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen kommen
- Qigong wirkt auf 3 Ebenen, der körperlichen, der mentalen und der energetischen Ebene Bewegung – Atmung – Bewusstsein
- Balance zwischen Körper – Geist – Seele
- Resilienz Training

INFORMATION

WANN, WO UND WAS ?

DIENSTAG

BALLETTZENTRUM-WESTFALEN, Florianstr. 2,
44139 Dortmund **im Westfalenpark**

18:00 bis 19:15 Uhr

Gesundheitsqigong - Meditation

MITTWOCH

SPORTHALLE APLERBECK

18:00 bis 19:00 Uhr

Gesundheitsqigong – Meditation

19:00 bis 20:00 Uhr Tai Chi - Chen Stil

DO. u. MO. **Online Gesundheitsqigong**

19:00 bis 20:00 Uhr - zertifiziert

Live-Online-Seminar IKT Angebot – Gesundheitsqigong / Entspannung

Einzelsitzungen mit Terminvereinbarung

SONNTAG

SPORTHALLE APLERBECK

44287 Dortmund, Köln-Berliner-Straße 72

10:30 bis 11:45 Uhr

Gesundheitsqigong – Meditation

DONNERSTAG und FREITAG

INHOUSE SEMINARE UND ONLINESITZUNGEN
In Kooperation der Krankenkassen

KURSGEBÜHR

ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Monatliche Gebühren betragen 50,00 € Keine vertragliche Bindung

GESUNDHEITSKURSE

Prävention nach §§ 20 und 20a SGB V
8 Kurseinheiten a 1 bis 1,5 Unterrichtsstunden,
Qigong einmalig 150,00, **Tai Chi Chuan** einmalig 160,00 EUR Zertifizierte Gesundheitskurse - **Übernahme der Kursgebühr** durch ihre Krankenkasse - 2 mal jährlich 80% möglich

KURSANMELDUNG QIGONG / TAI CHI CHUAN

Telefon: **0170 / 68 46 757**

Email: **info@Qigong-Taichi-Dortmund.COM**

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Liegen Erkrankungen oder Einschränkungen vor?

ja

nein

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

Qigong **Tai Chi Chuan**

für: **Anfänger** **Fortgeschrittene**

Wochentag, Beginn: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Für eine Anmeldung bitte Anmeldeformular vollständig ausgefüllt und unterschrieben mitbringen.

