

---

## 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

INHOUSE SEMINARE in Kooperation der Krankenkassen und **Termine nach Vereinbarung**

#### MITTWOCH

SPORTHALLE APLERBECK

**18:00 bis 19:00 Uhr**

**Gesundheitsqigong – Meditation**

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

#### DONNERSTAG **Live-Online Gesundheitsqigong**

**19:00 bis 20:00 Uhr - zertifiziert**

Live-Online-seminar IKT Angebot – Gesundheitsqigong / Entspannung über Krankenkasse

#### SONNTAG

SPORTHALLE APLERBECK

44287 DORTMUND, KÖLN-BERLINER-STRAÙE 72

**10:30 BIS 11:45 UHR**

**GESUNDHEITSQIGONG – MEDITATION**

#### DONNERSTAG und FREITAG

EINZELTERMINE

**Termine nach Vereinbarung**

### 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: \_\_\_\_\_

StraÙe: \_\_\_\_\_

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.**

