

# Taiji-Verein Löhne

Verein zur Förderung der chinesischen Bewegungskünste

Königstr.96 32584 Löhne

Tel.: 05731 / 3609



## Einladung zur Fortbildung 2012 1.Hj. **Qigong intensiv**

am Samstag, den 09.06.

**Erlernen der Qigong Form „JiQiFa“**

Lehrgangleitung : Rudolf Schmittmann

**Ort:** 32584 Löhne, Königstr.96 Gruppenraum des Taiji Vereins Löhne

**Zeit:** Samstag 09.06. 2012 10:00-13:00 und 14:00-15:00 Uhr, 5UE

**Kosten:** 30,-€ (20,-€ für Mitglieder) einschließlich Getränke und Mittagessen, Medien. Erstattung durch die Krankenkasse bei Teilnahme an 2 Tagen

### **JianShen YiQi Fa (Qigong zur Energie und Kraft-Vermehrung)**

Diese Qigong-Methode ist eine neue Synthese aus verschiedenen Qigong-Übungen und inneren Kampfkünsten wie Taijiquan, die von dem Alt-Meister GuoZhen Sha aus der Provinz Yunnan unter Heranziehen der wichtigsten Elemente und der besonderen Quintessenzen aus diesen verschiedenen Methoden nach jahrzehntelangen Erfahrungen und Studien kreiert wurde. Die Bewegungen, ähnlich wie bei den inneren Kampfkünsten, verschmelzen das Sanfte mit dem Harten zu einer harmonischen Einheit und fließen ineinander über. Sie sind recht einfach zu erlernen und eignen sich für alle Altersstufen, haben aber deutliche gesundheitsfördernde Wirkungen wie: die Qi- und Blut-Zirkulation regulieren, Stützgewebe (Muskeln, Bänder und Knochen) stabilisieren und die Funktionen der inneren Organe trainieren. In den Bewegungsbildern wird die Vorstellungskraft zur Führung des Qi eingesetzt. Die Übungen können auch einzeln praktiziert werden und ermöglichen unter Berücksichtigung medizinischer Gesichtspunkte eine Selbstbehandlung leichter Gesundheitsstörungen.

---

Hiermit melde ich mich zum Schnupperkurs des **Taiji-Vereins- Löhne** in Zusammenarbeit mit der **VHS** verbindlich an.

### **Qigong intensiv**

**Erlernen der Qigong Form „JiQiFa“, Lockerungsübungen,  
Meridianklopfmassage**

Der Kurs findet vom Samstag 09.06.2012 von 10:00 bis 15:00 Uhr im Gruppenraum des Taiji -Vereins Löhne 32584 Löhne, Königstr.96 statt

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_