

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar
"Aktive Lebenspflege" in Berlin, am 18. & 19. Februar 2012
an. Meine Daten lauten:

.....
Vorname

.....
Name

.....
Straße

.....
PLZ Ort

.....
Telefon

.....
E-mail

.....
Anmerkung

.....
Anmerkung

Die Kursgebühr i.H.v. EUR 150,00 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

Taiji Bailong Ball -
Taiji Prinzip mit Equipment



ANMELDEVORGANG

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular an
das LAOSHAN ZENTRUM senden oder faxen
Anmeldeschluss: 5. Februar 2012
2. Anmeldebestätigung abwarten
(Begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldung
erfolgt nach Reihenfolge des Formulareingangs)
3. Kursgebühr entrichten
4. Anmeldevorgang komplett.

SEMINARORT

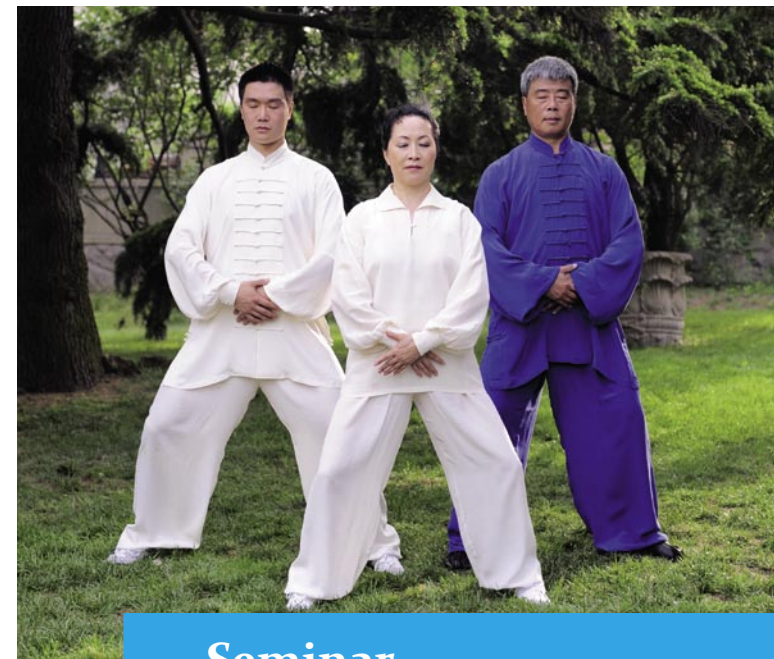
Obere Sporthalle der Evangelischen Schule Frohnau
Eingang auf der Rückseite des Gebäudes
Sigismundkorso 9-10, 13465 Berlin
Anreise via ÖPNV: S1 Frohnau, Bus 120 Richtung
Hainbuchenstraße - Haltestelle An der Buche, 1 Min. Fußweg.

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.

VERANSTALTER UND ANMELDUNG LAOSHAN ZENTRUM

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



Seminar Aktive Lebenspflege

18. & 19. Februar 2012
BERLIN

QiGong - Taiji Bailong Ball
TuiNaAnMo - Meridianklopfen
Meditation nach der TCM
mit Prof. h.c. Sui QingBo und Du Hong

Eine Veranstaltung der
BS-Berliner Schneehasen e.V.



Selbstbehandlung mit dem Meridianballs®



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

TUINAANMO

Handbehandlung
Beseitigung der krankmachenden Störungen
Förderung der Lebenskraft
Harmonisierung der physiologischen und psychologischen Funktionen
Pflege und Stärkung der Körperstruktur

MERIDIANKLOPFEN

Einsatz des Meridianballs®
Klopfende Techniken aus der TCM
Meridianenlehre

QiGong Lehr-Broschüre
Dr. Huang & Prof. F. C. (TCM) Sui Qingbo



PROGRAMM 18. & 19. Februar 2012

Kursgebühr: EUR 150,00

SAMSTAG 18.02.

11.00 - 12.30 Taiji QiGong 18 Bewegungen Teil I
12.30 - 13.30 Taiji Bailong Ball
13.30 - 15.00 Mittagspause
15.00 - 15.45 Meditation nach der TCM
16.00 - 17.30 TuiNa AnMo und Meridianklopfen

SONNTAG 19.02.

10.00 - 11.00 QiGong für das Herzsystem
11.00 - 12.30 Taiji QiGong 18 Bewegungen Teil II

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

Praktische Anwendungen
verbunden mit TCM-Theorie



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

MEDITATION | RUJING

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

QIGONG ZUR PFLEGE DES HERZENS

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

TAIJI BAILONG BALL

Harmonische Ballsportart
Spaß bei harmonischen Bewegungen
Solo-Tanz zur Musik
Spiel mit Mehreren