

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar "Aktive Lebenspflege" auf der Insel Hombroich, Neuss, am 19. & 20. November 2011 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

ANMELDEVORGANG

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular an das LAOSHAN ZENTRUM senden oder faxen
Anmeldeschluss: 5. November 2011
2. Anmeldebestätigung abwarten
(Begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldung erfolgt nach Reihenfolge des Formulareingangs)
3. Kursgebühr entrichten
4. Anmeldevorgang komplett.

SEMINARORT

Stiftung Insel Hombroich - Veranstaltungshalle
Raketenstation Hombroich 6 · 41472 Neuss
Tel: +49/2182-2094 · www.inselhombroich.de



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

19. & 20. November 2011
NEUSS - Insel Hombroich

QiGong - Taiji Bailong Ball
TuiNaAnMo - Meridianklopfen

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

Auf der Raketenstation der Insel Hombroich



QiGong, Meditation und Handbehandlung (TuiNa AnMo und Meridianklopfen) sind die wesentlichen Selbst-Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

QIGONG ACHT BROKATE

Stärkung der Vitalitätsfunktionen
Stärkung der inneren Organe
Steigerung der Lebensenergie

KRANICH QIGONG

Meditative Übungsreihe
Verbesserung des Qi-Flusses
Wohltuend und tief wirkend

TAIJI QIGONG 18 BEWEGUNGEN

(sanft-elastische, rund-spiralförmige, dynamische Bewegungen)
Regulierung der Atmung
Stärkung der inneren Organe
Beruhigung und Zentrierung des Geistes

QiGong Acht Brokate
Du Hong & Prof. h.c. (TCM) Sui Qingbo



PROGRAMM 19. & 20. November 2011

Kursgebühr: EUR 150,00
Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

SAMSTAG 19.11.

10.00 - 11.00 QiGong Acht Brokate
11.00 - 12.00 Taiji Bailong Ball
12.00 - 13.00 QiGong für das Herzsystem
13.00 - 14.30 Mittagspause
14.30 - 15.30 Kranich QiGong
15.30 - 17.00 TuiNa AnMo und Meridianklopfen

SONNTAG 20.11.

09.30 - 11.00 QiGong Acht Brokate und
Taiji QiGong 18 Bewegungen
11.00 - 12.00 TuiNa AnMo und Meridianklopfen

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

Praktische Anwendungen
unterlegt mit TCM-Theorie



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

Betonung des Aspektes der Lebenspflege
Aktive Förderung der Lebenskraft
Harmonisierung 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

TUINANMO UND MERIDIANKLOPFEN

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