

## ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar  
"Aktive Lebenspflege" in Zürich-Zollikerberg am 29. &  
30.10.2011 an. Meine Daten lauten:

.....  
Vorname

.....  
Name

.....  
Straße

.....  
PLZ Ort

.....  
Telefon

.....  
E-mail

.....  
Anmerkung

.....  
Anmerkung

Die Kursgebühr werde ich nach Erhalt der  
Anmeldebestätigung umgehend auf das angegebene Konto  
überweisen. Ich bin einverstanden, dass bei Stornierung  
nach dem Anmeldeschluss eine Gebühr von 30% der  
Kursgebühr fällig wird oder ich eine Ersatzperson stellen  
darf.

.....  
Datum, Unterschrift



Taiji Bailong Ball Soloplay

### ANMELDEVORGANG

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular an  
das LAOSHAN ZENTRUM senden oder faxen  
Anmeldeschluss: 18. Oktober 2011,
2. Anmeldebestätigung abwarten,  
(Begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldung  
erfolgt nach Reihenfolge des Formulareingangs)
3. Kursgebühr entrichten, Anmeldevorgang komplett.

### SEMINARORT

Turnhalle Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, CH 8125 Zollikerberg, Schweiz

### 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

#### LEHRER VOR ORT

Barbara L. Altorfer und Rita Schneider  
Postfach 23 · CH 8122 Binz  
Tel: 079 948 83 03 · Fax: 044 980 33 61  
info@qi-energie.ch · www.qi-energie.ch



## Seminar Aktive Lebenspflege

29. & 30. Oktober 2011  
Zollikerberg - Schweiz

QiGong - TaijiQuan  
TuiNaAnMo - Meridianklopfen  
Taiji Bailong Ball

mit Sui QingBo und Du Hong

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

### PROGRAMM 29. & 30. Oktober 2011

Kursgebühr: CHF 280,00/Wochenende  
Buchung von einzelnen Tagen und Stunden möglich

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen  
Leitung: Sui QingBo und Du Hong

#### SAMSTAG 29.10.

- 10.00 -11.00 QiGong Acht Brokate
- 11.00 - 12.00 Taiji Bailong Ball
- 12.00 - 13.00 QiGong zur Pflege des Herzens
- 13.00- 14.30 Mittagspause
- 14.30 - 15.30 Meditation
- 15.30 - 17.00 TuiNa AnMo und Meridianklopfen

#### SONNTAG 30.10.

- 10.00 -11.30 QiGong Acht Brokate und Taiji QiGong 18 Bewegungen
- 11.30 - 12.30 TuiNa AnMo und Meridianklopfen

*Bitte bequeme, sportliche Kleidung, saubere Schuhe und etwas zu trinken evtl. Mittagsimbiss mitnehmen. Schuhe bzw. Jacke für eventuelle Übungen im Freien.*

#### TAIJI QIGONG 18 BEWEGUNGEN

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



#### TAIJI BAILONG BALL

Verschmelzung von TaijiQuan und Ballsportelementen  
Spaß bei harmonischen Bewegungen  
Solo-Tanz zur Musik  
Spiel mit Mehreren

#### HERZ QIGONG

Sinnliche Anleitung durch zentrierte Denkweise  
Beruhigung des Geistes und Pflege des Gehirns  
Verbesserung der Qualität des Qi und des Blutes  
Harmonisierung der Emotionen  
Förderung und Pflege der inneren Organe und der Sinnesorgane

Meridianklopfen zur Selbstbehandlung und am Patienten



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 seelischen Wahrnehmung  
Förderung der Selbstregulierungsfähigkeit  
Erkennung der Essenz des Universums

#### TUINA UND KLOPFERBEHANDLUNG

(Massagetechnik der TCM)  
Beseitigung der krankmachenden Störungen  
Förderung der Lebenskraft  
Harmonisierung der physiologischen und psychologischen Funktionen  
Pflege und Stärkung der Körperstruktur

#### QIGONG ACHT BROKATE

Stärkung der Vitalitätsfunktionen  
Beruhigung des Herzens  
Stärkung der inneren Organe  
Steigerung der Lebensenergie