

Herbst 2017 – Kurs-Programm Hermagor und Grafendorf

Angebot - Übersicht

Was	Wo	Start	Zeit	Einheiten	Kosten
TaiChi	HLW, Hermagor	02. Okt	19:30-20:30	8	80,- €
Ba Duan Jin – Die Acht Brokate	HLW, Hermagor	03. Okt	18:15-19:15	8	80,- €
Ba Jins – effektive Dehnübungen	HLW, Hermagor	03. Okt	19:30-20:30	8	80,- €
Qigong / TaiChi	EKIZ, Hermagor	04. Okt	10:45-11:40	10	70,- € 90,- €
TaiChi	Praxis Physio Median, Grafendorf	04. Okt	18:15-19:15	10	100,-€
QiGong	Praxis Physio Median, Grafendorf	04. Okt	19:30-20:30	10	100,-€
TaiChi Intensiv	Praxis, Grünburg	12. Okt 09. Nov 23. Nov	19:30-20:30	3 Einzel- Termine	10,-€ je EH

Shaolin QiGong

Warum sollen Ihnen gerade die Übungen der Shaolin Mönche gut tun? Weil Sie sehr viel mit ihnen gemein haben. Langes Sitzen oder Stehen und konzentriertes, geistiges Arbeiten, DAS sind Ihre Gemeinsamkeiten. Nutzen Sie das Wissen der Mönche für Ihren persönlichen Energieaufbau. Shaolin QiGong ist kein anstrengendes, zähes und ermüdendes Fitnessprogramm, es ist vielmehr eine sehr sanfte Bewegungsmethode die Ihre Energien wieder zum Fließen bringt. Es lockert harte Muskeln und kräftigt weiche. Es fördert die Durchblutung, regt den Geist an und führt zur inneren Ruhe. Shaolin QiGong kann bis ins hohe Alter erlernt und ausgeübt werden. Die Kurse sind für Einsteiger und auch Fortgeschrittene gedacht.

Shaolin TaiChi

Gerade in der heute oft hektischen Zeit mit ihren vielfältigen Anforderungen an Körper und Geist wird zunehmend der Wunsch nach Ruhe, Gesundheit und Vitalität ausgesprochen. Immer mehr sind auf der Suche nach einer geeigneten Form, Wohlbefinden und geistig-körperliche Vitalisierung zu finden, zu erfahren. Da es im Leben keine Wundermittel und keine Abkürzungen gibt, bewähren sich hier immer wieder Praktiken, die über viele Jahrhunderte gewachsen sind und an die Bedürfnisse der Menschen angepasst wurden. Und Shaolin TaiChi ist ebenso eine solche Technik.

Shaolin TaiChi kann als meditative Bewegungsform aufgefasst werden, welche auf ideale Weise Aspekte der Kampfkunst (hier ist das Augenmerk eindeutig auf Kunst zu legen) ebenso berücksichtigt wie die Gesundheitspflege. Das gezielte Training des gesamten Körpers, die Entwicklung von Aufmerksamkeit und Koordinationsfähigkeit und die Integration von Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden machen das Shaolin TaiChi zu dem was es ist: ein umfassendes und ganzheitliches Bewegungskonzept.

Die besonderen Bewegungen und die kunstvolle Choreographie kräftigen die Muskulatur, vor allem jene von Schulter und Brust, mit dem Ziel, Verspannungen zu verringern und die Atmung zu vertiefen. Die ausgeklügelten Übungen stellen eine der effizientesten Verletzungsprophylaxen dar. Zusätzlich wird die Durchblutung verbessert und damit die geistige und körperliche Belastbarkeit erhöht.

Shaolin Ba Jins – effektive Dehnübungen

Die Ba Jins sind die Grundlage des Shaolin QiGong. „Ba“ bedeutet „länger machen“ und „Jin“ steht für „Muskeln, Sehnen und Bänder“. Das bedeutet, dass die einfachen, aber sehr effektiven, Dehnübungen Muskeln, Bänder und Sehnen langsam umwandeln. Damit werden Verspannungen gelöst, schwache Muskulatur gekräftigt und verkürzte Muskeln wieder länger. Die Ba Jins für die Lunge und den Brustkorb erleichtern eine tiefe Atmung und verbessern die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers. Jene für den Rumpf erhöhen die Beweglichkeit und die für die Beine kräftigen diese.

Die Rundumbeweglichkeit wird erhöht und der gesamte Körper erhält mehr Stabilität. Zusätzlich wirken diese Übungen sehr beruhigend auf den gesamten Organismus, da bei der Ausführung der Bewegungen der Atmung viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Durch das bewusste Ausatmen kann innerer Ballast losgelassen werden und plötzlich entspannen sich Schultern und Rippen wie von selbst. Ein wunderbarer Nebeneffekt.

Shaolin Ba Duan Jin – Die 8 Brokate

In diesen Kurs lernen Sie die besonderen 8 Übungen des Shaolin Klosters kennen, mit dem Ziel, dass Sie diese auch zu Hause für Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge einsetzen können. Die Acht Brokate (chinesisch: Ba Duan Jin) sind eine sehr bekannte Übungsreihe des QiGong. Der Name bezieht sich auf die Feinheit und die Kostbarkeit eines Brokatgewebes. In der chinesischen Bevölkerung sind die acht Brokat-Übungen sehr bekannt und beliebt. Sie werden seit Jahrhunderten als Übung zur Gesunderhaltung, Verjüngung und Langlebigkeit in unterschiedlichen Variationen weitergegeben. Die Mönche von Shaolin haben diese bekannte Form in ihrer typischen Form verfeinert und die Wirksamkeit der Übungen der Shaolin Tradition angepasst.

Shaolin Tai Chi

Beginn / Dauer	Einheiten	Kursbeitrag pro Person	Ort, Zeit	Teilnehmeranzahl	Anmeldung bis
02.10.2017 – 11.12.2017	8 EH	80,- €	HLW Hermagor montags, 19:30 – 20:30 Uhr	min. 4	27.09.2017

Termine im Detail:

1. EH	2. EH	3. EH	4. EH	5. EH	6. EH	7. EH	8. EH
02.10	16.10	23.10	30.10	13.11	27.11	04.12	11.12

Shaolin Ba Duan Jin – Die 8 Brokate

Beginn / Dauer	Einheiten	Kursbeitrag pro Person	Ort, Zeit	Teilnehmeranzahl	Anmeldung bis
03.10.2017 – 12.12.2017	8 EH	80,- €	HLW Hermagor dienstags, 18:15 – 19:15 Uhr	min. 5	27.09.2017

Termine im Detail:

1. EH	2. EH	3. EH	4. EH	5. EH	6. EH	7. EH	8. EH
03.10	17.10	24.10	31.10	14.11	28.11	05.12	12.12

Shaolin Ba Jins – effektive Dehnübungen

Beginn / Dauer	Einheiten	Kursbeitrag pro Person	Ort, Zeit	Teilnehmeranzahl	Anmeldung bis
03.10.2017 – 12.12.2017	8 EH	80,- €	HLW Hermagor dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr	min. 5	27.09.2017

Termine im Detail:

1. EH	2. EH	3. EH	4. EH	5. EH	6. EH	7. EH	8. EH
03.10	17.10	24.10	31.10	14.11	28.11	05.12	12.12

Shaolin Tai Chi

Beginn / Dauer	Einheiten	Kursbeitrag pro Person	Ort	Teilnehmeranzahl	Anmeldung bis
04.10.2017 – 13.12.2017	10 EH	100,- €	Praxis Susanne Henke, Grafendorf 18:15 – 19:15	min. 4	27.09.2017

Termine im Detail:

1. EH	2. EH	3. EH	4. EH	5. EH	6. EH	7. EH	8. EH	9. EH	10. EH
04.10	11.10	18.10	25.10	08.11	15.11	22.11	29.11	06.12	13.12

Shaolin QiGong

Beginn / Dauer	Einheiten	Kursbeitrag pro Person	Ort	Teilnehmeranzahl	Anmeldung bis
04.10.2017 – 13.12.2017	10 EH	100,- €	Praxis Susanne Henke, Grafendorf 19:30 – 20:30	min. 8	27.09.2017

Termine im Detail:

1. EH	2. EH	3. EH	4. EH	5. EH	6. EH	7. EH	8. EH	9. EH	10. EH
04.10	11.10	18.10	25.10	08.11	15.11	22.11	29.11	06.12	13.12

Shaolin QiGong / Shaolin TaiChi

Beginn / Dauer	Einheiten	Kursbeitrag pro Person	Ort	Teilnehmeranzahl	Anmeldung bis
04.10.2017 – 13.12.2017	10 EH	70,- € für Mitglieder, sonst 90,- €	EKIZ, Hermagor 10:45-11:40	min. 4	27.09.2017

Termine im Detail:

1. EH	2. EH	3. EH	4. EH	5. EH	6. EH	7. EH	8. EH	9. EH	10. EH
04.10	11.10	18.10	25.10	08.11	15.11	22.11	29.11	06.12	13.12

Shaolin TaiChi - Intensiv

Beginn / Dauer	Einheiten	Kursbeitrag pro Person	Ort	Teilnehmeranzahl	Anmeldung bis
12.10.2017 09.11.2017 23.11.2017	3 einzelne Einheiten	10,- € pro Termin	Praxis, Grünburg 19:30-20:30	max. 4	Jeweils eine Woche vor dem Termin

Anmeldemodalitäten für Kurse

Die Anmeldung erfolgt verbindlich per Email unter info@QM4you.at. Bitte geben Sie Name, Adresse und Telefonnummer bekannt. Bei der ersten Kurseinheit ist der gesamte Kurs zu bezahlen. Bitte nehmen Sie den genauen Betrag mit. Eine Erstattung des Betrages bei Nichtinanspruchnahme einer Kurseinheit ist nicht möglich. Ein laufender Einstieg in die Kurse ist nach Rücksprache möglich.

Allgemeiner Hinweis zu den Bewegungsangeboten

Grundsätzlich ist Shaolin QiGong und Shaolin Tai Chi für gesunde Menschen geeignet. Bei körperlichen Beschwerden ist die Eignung durch einen Arzt abzuklären. Ausschließungsgründe sind akute Gelenks-, Knochen- und Bandscheibenprobleme, schwere Herz- und Lungenkrankheiten, Epilepsie und psychische und psychosomatische Erkrankungen.

Für Fragen rund um mein Angebot stehe ich Ihnen gern telefonisch zur Verfügung!

Änderungen vorbehalten!
Sep 2017