
LEBENS PFLEGE DURCH QIGONG & TAIJIQUAN

In uns Menschen beeinflussen Spannungen, Traumata, Bewegungseinschränkungen, ungeeignete mentale und physische Ernährung und viele andere innere und äußere Faktoren unsere Gesundheit.

Verschiedene Körpersysteme wie Blut-, Lymph-, und Sauerstoffkreislauf, Hormonhaushalt und Nervengewebe verlieren ihre harmonische Funktionsfähigkeit. Diese gesundheitliche Gefährdung führt zum Verlust von Lebensenergien, somit können Krankheitskeime vermehrt eindringen, Schwächen und Schonhaltungen entstehen.

Wieder Anschluss zur eigenen primären Selbsterfahrung finden u. Selbstwirksamkeit neu gewinnen bzw. wiederentdecken.

Durch das Erlernen bewusster Bewegung und Stille kann Ruhe, Entspannung und ein neues Körperbewusstsein erlebbar gemacht werden.

Bewegung – Atmung – Bewusstsein

„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit“
(Friedrich Schiller)

GESUNDHEITSQIGONG & TAI CHI CHUAN DORTMUND

*Gesundheitsorientierte
Entspannungsverfahren im
Kontext der TCM*

Qigong / Tai Chi

*Körperorientierte
Psychotherapie*

Carolin Melcher

Körperpsychotherapeutin; staatl. gepr. Motopädin
Entspannungspädagogin
Schwerpunkt: **TCM**, körperorientierte Psychotherapie

Zertifizierte Kursleitung der WCTAG (DDQT)
in Dortmund - Qigong (Chàn - Zen – Meditation)
und Tai Chi Chuan (Chen-Stil) Lehrende

SIE KONTAKTIEREN MICH UNTER:

Telefon : **0231 28 24 377**
Mobil : **0170 68 46 757**
E-Mail: **info@Qigong-Taichi-Dortmund.COM**

FÜR MEHR INFORMATIONEN

Internet : **www.Qigong-Taichi-Dortmund.COM**

TRADITIONELLES QIGONG & TAI CHI CHUAN SEMINARE CAROLIN MELCHER

太極拳
Tai Chi Chuan



Gesundheitsqigong u. Tai Chi Chuan (Chen Stil) sind Methoden der TCM*, diese werden in Prävention und Therapie auf der ganzen Welt in Kliniken und Kurhäusern praktiziert.

Als Gesundheitskurs - Prävention nach §§ 20 und 20a SGB V - **Förderung über die Krankenkassen möglich**
TCM: Traditionelle Chinesische Medizin

EIN WEG WIRD ZUM ZIEL

Was ist Taijiquan?

Taijiquan = *Tai Chi Chuan* (alte Schreibweise) ist eine Chinesische Heilgymnastik Methode der TCM, gesundheitsorientierte Kampfkunst.

Qigong = Übungen mit innerer Energieführung im Meridiansystem, zur Balance zwischen Körper, Geist u. Seele.

Qigong u. Taijiquan sind meditativ und körperkräftigend, zudem gehen diese Methoden der TCM weit über normale Fitnessprogramme hinaus, da Körper und Geist gleichermaßen einbezogen werden.

WICHTIGE ASPEKTE DES TAI CHI & QIGONG

- die Verbesserung der physischen und psychischen Konstitution der Teilnehmer, als reichhaltige Quelle von Lebensfreude und Lebensmotivation
- friedvolle Freude erfahren
- Ruhe und Klarheit – Von der Bewegung in die Meditation über die Brücke der Imagination
- Qigong wirkt auf 3 Ebenen, der körperlichen, der mentalen und der energetischen Ebene
BEWEGUNG – BEWUSSTSEIN - ATMUNG
- Balance zwischen Körper – Geist – Seele
- Ressourcen kultivieren

INFORMATION

WANN, WO UND WAS ?

DIENSTAG

BALLETTZENTRUM-WESTFALEN, Florianstr. 2,
44139 Dortmund

18:00 bis 19:15 Uhr

**Gesundheitsqigong - Chàn Meditation
und Tai Chi Chuan – Chen Stil**

MITTWOCH

20:00 bis 22.00 Uhr Sporthalle Aplerbeck

Tai Chi Chuan – Chen Stil

DONNERSTAG

EINZELSTUNDEN

Körperorientierte Psychotherapie

17:30 bis 18:30 Uhr Sporthalle Aplerbeck

Gesundheitsqigong – Chàn Meditation

SONNTAG

SPORTHALLE DER APLERBECKER GRUNDSCHULE, Köln-Berliner-Straße 72, Dortmund-Aplerbeck

von 10:30 – 11:45 Uhr

**Gesundheitsqigong – Chàn Meditation und
Tai Chi Chuan - Heilgymnastik**

DONNERSTAG und FREITAG

**INHOUSE SEMINARE UND EINZELSTUNDEN
Körperorientierte Psychotherapie**

KURSGEBÜHR

ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Monatliche Gebühren betragen 45,00 € Keine vertragliche Bindung

GESUNDHEITSKURSE

Prävention nach §§ 20 und 20a SGB V
8 Kurseinheiten a 1 bis 1,5 Unterrichtsstunden,
Qigong einmalig 130,00/140.00 EUR, **Tai Chi Chuan** einmalig 145,00 EUR Zertifizierte Gesundheitskurse - Übernahme der Kursgebühr durch ihre Krankenkasse

KURSANMELDUNG QIGONG / TAI CHI CHUAN

Telefon: **02 31 / 28 24 377**

Email: **info@Qigong-Taichi-Dortmund.COM**

Mobil: **0170 / 68 46 757**

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Liegen Erkrankungen oder Einschränkungen vor?

ja

nein

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

Qigong **Tai Chi Chuan**

für: **Anfänger** **Fortgeschrittene**

Wochentag, Beginn: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Für eine Anmeldung bitte Anmeldeformular vollständig ausgefüllt und unterschrieben mitbringen.

