

## Organisation

Beginn  
Mittwoch 16. Jan 2019

Ende  
Mittwoch 20. März 2019

10 Termine á 90 Minuten

Kurskosten 150 Euro

Der Kurs ist zertifiziert und kann von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst werden.

Kursraum im

Herzraum Paderborn  
Auf der Schulbreite 6

Anmeldungen telefonisch  
bei Ella Peuckert

oder über die Webseite  
[www.die-qigong-praxis.de](http://www.die-qigong-praxis.de)  
unter dem Link Kurse

## Beratung und Anmeldung

für

Daoyin Yangsheng Gong  
medizinisches Qigong  
nach Prof. Zhang  
Sportuniversität Peking

und

Neiyang Gong  
medizinisch-therapeutisches  
Qigong nach Dr. Liu Yafei  
Ausbildungszentrum  
Beidaihe China

und

Myofaszielles Training in  
Verbindung mit fernöstlicher  
Bewegungsarbeit

bei

Ella Peuckert  
Tel 05251-3901386  
[ellapeuckert@email.de](mailto:ellapeuckert@email.de)

GESUNDHEIT  
HARMONIE  
LEBENS PFLEGE



Bewegung  
von Körper und Geist

Übungen aus dem  
Daoyin Yangsheng Gong

Basisübungen für Anfänger  
und Fortgeschrittene

## Qigong Kurs

Beginn  
Mittwoch 16.01.2019  
18.30 bis 20.00 Uhr

## Qigong

ist eine chinesische Bewegungs- und Meditationslehre zur Kultivierung von Körper und Geist.

Durch die Qigong Übungen werden Muskeln, Sehnen, Knochen und die bindegewebigen Strukturen des Körpers sanft trainiert.

Auf körperlicher Ebene werden Stoffwechselfunktionen, Immunsystem und die Selbstheilungskräfte angeregt. Chinesisch ausgedrückt wird die Lebensenergie „Qi“ gezielt vermehrt und gestärkt.

Auf mentaler Ebene wird durch die Koordination von Atmung mit Bewegung die innere Ruhe und die Konzentration der Gedanken gefördert.

Durch die langsame Ausführung der Bewegungen ist in jedem Augenblick eine zuverlässige Kontrolle über das individuelle Leistungsvermögen möglich.

## Qigong – Bewegung von Körper und Geist

In diesem Qigong Kurs verbinden wir die fließenden und langsamen Basisbewegungen des Qigong mit mentalen Entspannungstechniken.

Mit Konzentration und Aufmerksamkeit tauchen wir in unseren Körper ein und erarbeiten mit den Übungen u.a. eine optimal ausgerichtete Körperhaltung.

Die Basisübungen dieses Kurses gehören zum medizinischen Qigong der Sportuniversität Peking und basieren auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Durch die Stimulation verschiedener Leitbahnen und Akupunkturbereiche wird das energetische System des Körpers ausbalanciert, die Atmung vertieft sich und der Geist wird ruhig und gelassen.

## Ella Peuckert

Qigong Lehrerin für medizinisch-therapeutisches Qigong - Sportpädagogin

Zertifizierte Qigong Lehrerin für Daoyin Yangsheng Gong mit Ausbildung in Deutschland und an der Sportuniversität Peking - China

Zertifizierte Qigong Lehrerin für Neiyang Gong mit Ausbildung in Berlin und China

Ausgebildet in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) im Ausbildungszentrum West der AGTCM in Wuppertal

Ausgebildet in der Anwendung von Qigong zur individuellen Therapie im Rahmen der TCM

Bewegungslehrerin für myofasziales Training in Verbindung mit fernöstlicher Bewegungsarbeit