



## SEMESTERKURS

### Qi Gong - gesundheitsförderndes Qi Gong am Abend

Die Übungen des Meridian-Qi Gongs dienen zur Pflege des Lebens und schaffen neue Energie. Die ruhig fließenden Bewegungsbilder fördern das Körperbewusstsein, stärken die Gesundheit, intensivieren die Atmung, regulieren des Herz-Kreislaufsystems und wirken harmonisierend auf Geist und Vegetativum. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein. Qi Gong ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. In China und Deutschland werden die Übungen zur Lebenspflege, zur Vorbeugung und zur Rekonvaleszenz bei verschiedenen Krankheiten erfolgreich eingesetzt. Immer mehr Therapeuten und Ärzte empfehlen Qi Gong als ergänzenden Medizinbaustein. Akupressur und Selbstmassage ergänzen den Unterricht.

#### MGH25

Mi 17:15 - 18:15 Uhr ab 04.04. 2018

8 Termine, 61,00 €

T.A.N.Z. -

Tanzschule im Schimmelhof, Hamburger Str. 273 b

### Tai Ji Quan leicht gemacht - die 24 Peking-Form für Anfänger

In den 50er Jahren entwickelte ein Ärztegremium in China eine kurze, populäre Übungsform des Tai Ji Quan "Tai Ji Quan leicht gemacht", die sogenannte Pekingform. Tai Ji kommt aus den traditionell chinesischen Bewegungskünsten ("chinesisches Schattenboxen") und wird in China als wirkungsvolle Gesundheitsvorsorge geübt und hat in den letzten Jahren auch in Europa in diesem Sinne breite Anerkennung gefunden.

#### MGH32

Mi 18:15 - 19:15 Uhr ab 04.04. 2018

8 Termine, 61,00 €

T.A.N.Z. -

Tanzschule im Schimmelhof, Hamburger Str. 273 b

#### Anmeldung:

Volkshochschule Braunschweig

Alte Waage 15

38100 Braunschweig

0531 2412-0

Internet: [www.vhs-braunschweig.de](http://www.vhs-braunschweig.de)

E-Mail: [info@vhs-braunschweig.de](mailto:info@vhs-braunschweig.de)



### Semesterkurse:

- Qi GONG
- TAI JI QUAN

### Wochenseminare (Bildungsurlaub):

- Qi GONG UND  
AKUPRESSURMASSAGE
- NATURHEILKUNDE

**Kursleitung: Pete Weinrich**

## **BILDUNGSURLAUB / WOCHENSEMINAR**

### **Qi Gong und Akupressurmassage (Shiatsu, TuiNa): Praktische und theoretische Einführung in die traditionelle chinesische Medizin**

Vorankündigung Herbst 2018

#### **NGH21BU**

Mo. 26.11. - Fr. 30.11. 2018

08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 178,00 €

Brunsviga-Kulturzentrum, Karlstr. 35

### **Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag**

Bildungsurlaub / Wochenseminar Teilzeit

In diesem Halbtagsseminar zeige ich Ihnen Möglichkeiten, wie Sie aktiv etwas für Ihre körperliche und geistige Entspannung tun können. Sowohl die bessere Bewältigung von Stresssituationen soll angesprochen werden, als auch Mittel und Methoden aufgezeigt werden, um im hektischen Alltag das innere Gleichgewicht zu bewahren bzw. wiederzugewinnen. Den theoretischen Hintergrund bilden die moderne Stressforschung und die altchinesische Philosophie. Ausgewählte Übungen aus dem Taiji und Qigong fördern Entspannung, Körperhaltung und -wahrnehmung und machen die eigene Mitte erfahrbar. Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollzeitbeschäftigten beträgt, anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

#### **MGH20BU** Pete Weinrich

Mo 11.06. - Fr 15.06.2018 08.30 - 11.45 Uhr

5 x, 20 Unterrichtsstunden, 99,- EUR

T.A.N.Z. - Tanzschule im Schimmelhof

Hamburger Straße 273 b

### **Medizin braucht Vertrauen!**

#### **Naturheilkunde - Homöopathie - TCM: Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin?**

Die unbestrittenen Leistungen der modernen "Schulmedizin" bei Akuterkrankungen, in der Chirurgie und Notfallmedizin stehen im seltsamen Gegensatz zur Vertrauenskrise bei z. B. chronischen Erkrankungen. In diesem Seminar sollen die großen Möglichkeiten, aber auch mögliche Risiken der Komplementärmedizin herausgearbeitet werden. Neben einem Überblick über verschiedene Naturheilverfahren werden Homöopathie, traditionelle chinesische Medizin (TCM), Sotaiho-Bewegungsübungen, Reflexzonentherapien, diverse Ernährungstherapien und die Bachblüten-Methode in Theorie und Praxis einführend dargestellt. Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

#### **MGA01BU**

Mo. 03.09. - Fr. 07.09. 2018

08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 178,00 €

Brunsviga-Kulturzentrum, Karlstr. 35

## **TAGESVERANSTALTUNGEN**

### **Tai Ji Quan und Qi Gong, Shiatsu und Ernährung in der TCM - Ein Kennenlerntag zum Wohlfühlen und Entspannen**

An diesem Samstag möchte ich gerne einige Körperübungen aus dem Tai Ji-Qi Gong vorstellen. Einfache Sequenzen zum Mitmachen sollen Energie spenden und Lust auf mehr Qi Gong machen.

Im zweiten Teil zeige ich Akupressurmassage und Ausschnitte aus der ganzheitlichen Körperbehandlung aus Japan, dem Shiatsu. Wir lernen, wie die Asiaten den Rücken und die Schulter-Nacken-Region effektiv und nachhaltig entspannen. Außerdem wird ein Überblick vermittelt über die Ernährung in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

#### **MGH22**

Sa 10:00 - 13:00 Uhr am 10.03.2018

1 Termin, 23,00 € (4 Unterrichtsstunden)

T.A.N.Z. - Tanzschule im Schimmelhof

Hamburger Straße 273 b

### **S o t a i h o - Eine ganzheitliche Methode den Körper in Balance zu bringen**

Das traditionelle körpertherapeutische Heilsystem S o t a i h o wurde von dem japanischen Arzt Dr. Keizo Hashimoto vor ungefähr 80 Jahren entwickelt. Der Kerngedanke ist die Zielrichtung zur angenehmen Bewegungsrichtung, um seinen Körper wieder positiv wahrzunehmen.

Sich zur angenehmen Seite hin bewegen - um die andere Seite damit "neidisch" zu machen. Durch spezielle und gezielte Bewegungen, die stets in die angenehme Richtung gehen, gekoppelt an eine bestimmte Atemtechnik werden alte Verhaltensmuster, Verspannungen und Blockaden nachhaltig gelockert und aufgelöst. Es gibt Solo-Übungen und therapeutische Partnerübungen. In diesem Workshop zum kennenlernen werden Basiselemente vermittelt.

#### **MGH23**

Sa 10:00 - 13:00 Uhr am 10.02. 2018

1 Termin, 23,00 € (4 Unterrichtsstunden)

Brunsviga-Kulturzentrum, Karlstr. 35