

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).

OGH22 Pete Weinrich

Sa 10:00 - 13:00 Uhr am 30.03. 2019

1 Termin, 23,00 € (4 Unterrichtsstunden)

T.A.N.Z. - Tanzschule im Schimmelhof
Hamburger Straße 273 b

SEMESTERKURSE

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-Kreislaufsystem 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.

OGH25

Mi 17:15 - 18:15 Uhr ab 08.05. 2019

6 Termine, 46,00 €

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.

OGH32

Mi 18:15 - 19:15 Uhr ab 08.05. 2019

6 Termine, 46,00 €

T.A.N.Z. -

Tanzschule im Schimmelhof, Hamburger Str. 273

Anmeldung:

Volkshochschule Braunschweig, Alte Waage 15

38100 Braunschweig, 0531 2412-0

Internet: www.vhs-braunschweig.de

E-Mail: info@vhs-braunschweig.de



Semesterkurse:

- **QI GONG**
- **TAI JI QUAN**

Wochenseminare (Bildungsurlaub):

- **QI GONG UND AKUPRESSURMASSAGE**
- **NATURHEILKUNDE**
- **GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

Kursleitung: Pete Weinrich

BILDUNGSURLAUB / WOCHENSEMINAR

Diese Seminare steht allen Interessierten offen. Sie sind im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag Förderung des Gesundheitsbewusstseins

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.

OGH20BU Pete Weinrich
Mo 01.04.2019 - Fr 05.04.2019
08.30 - 11.45 Uhr 5 Termine , 99,00 €
T.A.N.Z. - Tanzschule im Schimmelhof
Hamburger Straße 273 b

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

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Grundkenntnisse des Qi Gong in Theorie und Praxis für die Anwendung im pflegerischen Bereich. In systematischer Folge werden Elemente der TCM erklärt und Übungen des Qi Gong intensiv

unter Anleitung praktisch erarbeitet. Einen zweiten Schwerpunkt bildet die Akupressurmassage; Anwendungsbereiche sind Rücken-, Schulter-, Nacken- und Fußmassage.

Für Angehörige medizinisch-pflegerischer Berufe nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

PGH21BU Pete Weinrich
Mo. 25.11. - Fr. 29.11. 2019
08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 180,00 €
Brunsviga-Kulturzentrum, Karlstr. 35

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, Reflexzonen-therapien, diverse Ernährungstherapien und die Bachblüten-Methode in Theorie und Praxis einführend dargestellt.

PGA01BU Pete Weinrich, Marion Filitz
Mo. 02.09. - Fr. 06.09. 2019
08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 177,00 €
Brunsviga-Kulturzentrum, Karlstr. 35

TAGESVERANSTALTUNGEN

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 "heidisch" 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.

NGH23 Pete Weinrich
Sa 10:00 - 13:00 Uhr am 08.12. 2018
1 Termin, 23,00 € (4 Unterrichtsstunden)
Brunsviga-Kulturzentrum, Karlstr. 35

OGH23 Pete Weinrich
Sa. 10:00 - 13:00 Uhr am 16.03. 2019
1 Termin, 23,00 € (4 Unterrichtsstunden)
Brunsviga-Kulturzentrum, Karlstr. 35

