

## 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-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.

#### PGH25

Mi 17:15 - 18:15 Uhr ab 23.10. 2019

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.

#### PGH32

Mi 18:15 - 19:15 Uhr ab 23.10. 2019

8 Termine, 61,00 €

T.A.N.Z. -

Tanzschule im Schimmelhof, Hamburger Str. 273



### 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**

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. Dieses Seminar steht allen Interessierten offen. Für Angehörige medizinisch-pflegerischer Berufe ist dieses Seminar im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen 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, 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.

**PGA01BU** Pete Weinrich, Marion Filitz  
Mo. 02.09. - Fr. 06.09. 2019  
08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 180,00 €  
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).

**PGH22** Pete Weinrich  
Sa 10:00 - 13:00 Uhr am 19.10. 2019  
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.

**PGH23** Pete Weinrich  
Sa 10:00 - 13:00 Uhr am 07.12. 2019  
1 Termin, 23,00 € (4 Unterrichtsstunden)  
Brunsviga-Kulturzentrum, Karlstr. 35