

### **Taiji-Qigong und das Racketfunspiel Taiji Bailong Ball - Im Bürgerpark outdoor**

Durch runde, spiralförmige Bewegungen des Taiji-Qigong können gesundheitsfördernde Grundlagen erworben werden. Das Racketfunspiel Taiji Bailong Ball stellt eine Verschmelzung von östlicher und westlicher Bewegungsphilosophie dar und bietet vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Das Besondere ist, dass die Energie des Balles aufgenommen und in runden Bewegungen weitergeleitet wird. Mit leichten und anmutenden Sequenzen aus dem Taiji-Qigong runden wir den Kurs ab.

### **BSGH23** Pete Weinrich

Sa, 10.00 - 13.00 Uhr am 05. Juni 2021

1 Termin, 25,- EUR

VHS Gesundheitszentrum,

vor dem Eingang Stadtbad, Nimes Straße 1

### **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.

### **SGH25** Pete Weinrich

Mi 17:10 – 18:10 Uhr ab 26.05.2021

8 Termine, 67,00 €

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.

### **SGH32** Pete Weinrich

Mi 19:20 - 20:20 Uhr ab 26.05.2021

8 Termine, 67,00 €

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.

**SGH21BU** Pete Weinrich, Marion Filitz  
Mo. 12.07. – Fr. 16.07.2021  
08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 200,00 €  
VHS Gesundheitszentrum  
Nimes-Straße 1, Raum 3

**TGH21BU** Pete Weinrich, Marion Filitz  
Mo. 15.11. – Fr. 19.11.2021  
08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 200,00 €  
VHS Gesundheitszentrum  
Nimes-Straße 1, Raum 3

**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. Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

**TGA01BU** Pete Weinrich, Marion Filitz  
Mo. 13.09. – Fr. 17.09.2021  
08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 200,00 €  
VHS Gesundheitszentrum  
Nimes-Straße 1, Raum 3

### **Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag Förderung des Gesundheitsbewusstseins**

In diesem Teilzeitseminar 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. 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.

**BSGH20BU** Pete Weinrich  
Mo 07.06.2021 - Fr 11.06.2021  
08.30 - 11.45 Uhr  
5 Termine, 109,- EUR  
VHS Gesundheitszentrum  
Nimes-Straße 1, Raum 3

## 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).

**SGH22** Pete Weinrich  
Sa 10:00 - 13:00 Uhr am 24.04.2021  
1 Termin, 25,00 €  
VHS Gesundheitszentrum  
Nimes-Straße 1, Raum 3