

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.

UGH25 Pete Weinrich

Mi 17:30 – 18:30 Uhr ab 8. Juni 2022

6 Termine, 53,00 €

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.

UGH32 Pete Weinrich

Mi 18:35 - 19:35 Uhr ab 8. Juni 2022

6 Termine, 53,00 €

T.A.N.Z. –

Tanzschule im Schimmelhof, Hamburger Str. 273

Anmeldung:

Volkshochschule Braunschweig

Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

0531 2412-0 Beratung: 0531 2412-201

Internet: www.vhs-braunschweig.de

E-Mail: 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

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.

VGH21BU Pete Weinrich, Marion Filitz
Mo. 12. – Fr. 16. Dezember 2022
08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 220,00 €
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, 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.

VGA01BU Pete Weinrich, Marion Filitz
Mo. 12. – Fr. 16. September 2022
08:30 - 16:00 Uhr 5 Termine, 220,00 €
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).

UGH22 Pete Weinrich
Sa 10:00 - 13:00 Uhr am 23. April 2022
1 Termin, 26,00 €
VHS Gesundheitszentrum
Nimes-Straße 1, Raum 3

Sotaiho - Eine ganzheitliche Methode den Körper in Balance zu bringen

Tagesveranstaltung
Das traditionelle körpertherapeutische Heilsystem S o t a i h o wurde von dem japanischen Arzt Dr. Keizo Hashimoto vor ungefähr 80 Jahren entwickelt. Ähnlich wie andere Körpermethoden wie z. B. Feldenkrais, Alexander-Technik und Jacobsen Entspannung dient Sotaiho hervorragend als Regenerationsbehandlung. 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.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke.

VGH24 Pete Weinrich
Sa, 10.00 - 13.00 Uhr am 03. Dezember 2022
1 Termin, 26,- EUR
Volkshochschule Gesundheitszentrum
Nimes-Straße 1, Raum 3