

Qi Gong – Organuhr in Bewegung | 8 – wöchiger Onlinekurs

entwickelt und unterrichtet von Ricarda & Wolfram Geizler | Beginn: 9. Februar 2021



Qi Gong | Kurze Erklärung

- Die geschmeidigen und koordinierten Bewegungen sind für uns nicht nur Bewegungskunst, sondern ebenso eine Lebenskunst. Wir nutzen sie jeden Tag, um körperlich beweglich und in unserer inneren Kraft zu bleiben.



Qi Gong | Ablauf

- Im Qi Gong Kurs vermitteln wir Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. In China werden viele dieser Übungen seit über 1000 Jahren praktiziert. Ihre Wurzeln kommen aus der Heiltradition der TCM, wir geben die Qi Gong Übungen als meditative Selbstheilmethode weiter. Mit ihr kann man bereits bestehenden Beschwerden entgegenwirken und auf ganzheitliche Weise die Gesundheit stärken.



Qi Gong | Das Besondere & Wirksame

- In diesem speziellen Qi Gong Kurs liegt die gezielte Ausrichtung auf den 5 Elementen und deren Zuordnung zu den inneren Organen. Dabei richten wir uns nach dem **heilsamen Konzept der Organuhr aus der TCM**. Ganz gezielt vermitteln wir Schritt für Schritt Organ-Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.
- Hier geht es um den natürlichen Rhythmus von Ruhe und Aktivität, den die Chinesen den gesunden Wechsel von Yin und Yang nennen. Und Sie erleben die enge Verbindung von körperlichen und psychischen Symptomen, z. B. warum die Leber ganz besonders unter Stress leidet.
- Sie erfahren, wie Sie vorbeugen bzw. gesund bleiben können, Dysbalancen erkennen und sanft etwas dagegen tun können. Zusätzlich bekommen Sie Empfehlungen aus der westlichen Medizin, mit denen Sie Ihren Lebens-Rhythmus noch besser unterstützen können, um auf Dauer in jeder Jahreszeit gesünder und vitaler zu sein.



Umfang

- **Onlinekurs:** 8 x 60 Minuten an folgenden Dienstagen – immer von 20.00 bis 21.00 Uhr
9. Feb. | 23. Feb. | 2. März | 16. März | 23. März | 6. April | 13. April | 20. April 2021



Kosten

- 160,00 Euro - zahlbar vor Kursbeginn



Wolfram & Ricarda Geiszler

ANMELDUNG

- Qi Gong | Organuhr in Bewegung | Onlinekurs
09. Februar – 20. April 2021 = 8 x 60 Minuten, jeweils 20.00 – 21.00 Uhr

Name

Tel..... E-mail.....

- Mit der Bezahlung der Kursgebühren von € 160 Euro erhalten Sie den Zugang zum Onlinekurs.

Die beiliegenden AGB habe ich gelesen und erkläre mich damit einverstanden.

Datum/ Unterschrift

.....

Paypal: info@inbalance.team

oder **Bankverbindung:** SPK Bayreuth IBAN DE06 7735 0110 0009 0742 20