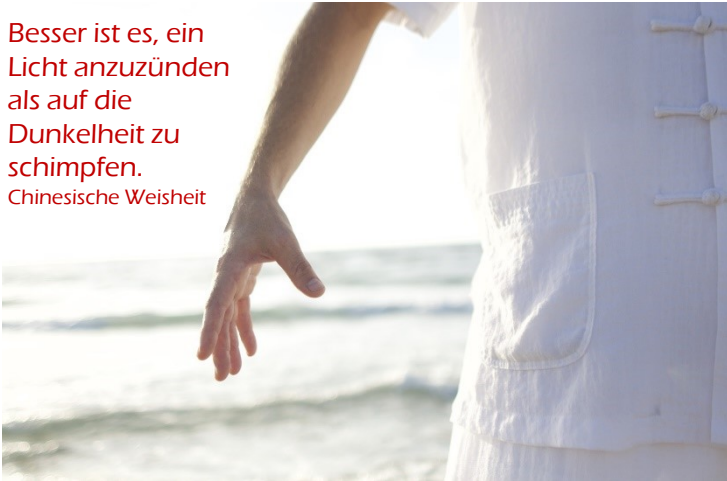


## Basis-Kurs Zhineng Qigong Gesundheits-Qigong Ab Mittwoch 06.02.2019

Besser ist es, ein  
Licht anzuzünden  
als auf die  
Dunkelheit zu  
schimpfen.  
Chinesische Weisheit



ZhiNeng QiGong gilt als die effektivste medizinische Qi Gong Form und als eine der wirksamsten Methoden zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die einfachen, sanften Bewegungen trainieren Gelenke und Muskeln und entspannen gleichzeitig Körper und Geist. Müdigkeit und Stress werden abgebaut, die Konzentrationsfähigkeit verbessert und unser Immunsystem gestärkt.

Dein Kopf berührt den blauen Himmel, deine Füße sind tief in der Erde verwurzelt ...Ruhe, Leichtigkeit, Ganz-Sein. Achtsam und bewusst bei sich selbst sein. So fühlt man sich, von Anfang an. Denn bevor die eigentliche körperliche Übung beginnt, wird erst einmal eine intensive Entspannungs-Meditation angeleitet.



### Referentin Birgit Becker-Petersen Zhineng Qigong Lehrerin & Ausbilderin

*„Das Qi anheben und ausgießen“ war für mich Liebe auf den ersten Blick. In der Anbindung an Himmel und Erde finde ich tiefe Entspannung, Kraft, Gesundheit und Vitalität. Wenn ich selbst von etwas begeistert bin, möchte ich es auch weitergeben.*

## Ganzheitlich gesund mit Zhineng Qigong Gesund werden – Gesund bleiben

### Inhalte

- Basis-Übungen des Zhineng Qigong aus der Stufe 1 „Das Qi anheben und ausgießen“
- Gelenke-Gymnastik & Entspannungsübungen
- Qi fühlen, aktiv leiten und speichern lernen
- Die Leitbahnen aktivieren und den freien Qi-Fluss im Körper fördern
- Spezielle Übungen zur Entspannung und Lösung von Blockaden im Lenden- und Halswirbelbereich
- Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des gesamten Körpers
- Meditative Körperübungen & Heilmeditationen

### Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich alle, die Stress und Verspannungen abbauen wollen und ganzheitlich etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit tun möchten. Auch Menschen mit Einschränkungen der Beweglichkeit können an diesem Kurs teilnehmen, denn viele Übungen können auch im Sitzen oder Liegen ausgeübt werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei Zweifeln, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, sprechen Sie mich bitte an.

**Ort:** Im Schloß in Pretzfeld

**Kosten:** 120 Euro, 10 Kurseinheiten à 60 min

**Teilnehmerzahl:** begrenzt auf 8 TN

**Veranstalter:** IZQ Institut für Zhineng Qigong

### Mehr Information und Anmeldung

**Institut für Zhineng Qigong Birgit Becker-Petersen**  
Psychologische Beratung, Coaching & Energiearbeit  
Meditations- & Achtsamkeitstraining • Bewusstseinsarbeit  
Zhineng Qigong • Qi-Therapie  
Individuell - Kurse - Seminare - Ausbildung  
Birkenreuth 53 • 91346 Wiesenttal • [www.zhineng-qigong.net](http://www.zhineng-qigong.net)  
09194-7955606 • mobil 0176-52071317  
[www.heil-samen.de](http://www.heil-samen.de) • [heil-samen@t-online.de](mailto:heil-samen@t-online.de)



**Anmeldeformular Basis-Kurs Zhineng Qigong  
Ganzheitlich gesund mit Gesundheits-Qigong  
Ab 06.02.2019 - 10 Kurseinheiten Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr**

Name : \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße : \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Ort:** Im Schloß, Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld

**Termine:** 6., 13., 20., 27. Februar; 13., 20., 27. März; 3., 10. April; 8. Mai 2019

**Uhrzeiten:** jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

**Die Kursgebühr beträgt 120 Euro. Die Rücksendung des ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldeformulars stellt eine rechtsverbindliche Anmeldung dar. Mit der Rücksendung des Anmeldeformulars wird gleichzeitig eine Anzahlung in Höhe von 60 Euro fällig. Die Restzahlung ist spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu entrichten.**

Bei einem Rücktritt bis zu drei Wochen vor Kursbeginn wird eine Anmeldegebühr von 30 Euro, ab drei Wochen vor Kursbeginn von 60 Euro einbehalten. Bei einer Absage zwei Tage vor, am Tag des Kursbeginns selbst oder nach Kursstart wird die gesamte Kursgebühr fällig, es sei denn, der Teilnehmer benennt einen Ersatzteilnehmer. Sollte der Kurs komplett ausfallen, wird dem Teilnehmer die bereits entrichtete Kursgebühr gänzlich zurückerstattet. Ein Anspruch auf Teilerstattungen bei Nichtbesuch einzelner Termine besteht nicht.

Mit seiner Unterschrift und Anmeldung bestätigt der Teilnehmer, dass er am Kurs auf alleinige Gefahr und alleiniges Risiko teilnimmt. Eventuelle Risiken sind vor der Anmeldung und Teilnahme mit einem Arzt oder Therapeuten abzuklären.

Ebenso bestätigt der Teilnehmer mit seiner Unterschrift, dass er mit der Erhebung seiner Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Information einverstanden ist. Wir verpflichten uns im Rahmen unserer Datenschutzerklärung, mit Ihren persönlichen Daten verantwortungsbewusst umzugehen und sie in keinem Fall an Dritte weiterzugeben.

Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular an: Heil-Samen/Birgit Becker-Petersen, Birkenreuth 53, 91346 Wiesenttal (oder unterschrieben einscannen und per email schicken)

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Heil-Samen Institut für Zhineng Qigong Birgit-Becker-Petersen**, Birkenreuth 53, 91346 Wiesenttal, [www.zhineng-qigong.net](http://www.zhineng-qigong.net)

Telefon 09194-7955606, mobil: 0176-52071317, email: [heil-samen@t-online.de](mailto:heil-samen@t-online.de)

Kontoinhaber: Birgit Becker-Petersen, IBAN: DE45 7635 1040 0020 4611 09, BIC: BYLADEM1FOR