

QI GONG

QI GONG Übungen sind Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, eine Methode zur Prävention und Therapie. Mit Qigong können wir aktiv etwas für unsere Gesundheit tun:

Wir dehnen und stärken Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen und trainieren Gleichgewicht, Wahrnehmung und die Koordination von Gehirn und Bewegung.

Vor allem aber sorgen wir mit diesen Übungen für ein harmonisches Energiegleichgewicht, indem wir auf eine optimale Durchgängigkeit der Meridiane hinarbeiten.

TAI CHI (TAIJIQUAN)

wurde ursprünglich als weiche Kampfkunst entwickelt und beinhaltet ein effektives, ganzkörperliches Training und zugleich meditative Aspekte.

Ziel ist die Vereinigung von Geist, Qi, Atmung und Körper. Langsame und entspannte, sich zusammenziehende und ausdehnende Bewegungen führen zu Eleganz und Geschmeidigkeit, zu Balance und tiefer, innerer Ruhe.

MEDITATION – DIE ÜBUNG DER ACHTSAMKEIT

ist eine Methode der Selbsterforschung, der Verfeinerung unserer Aufmerksamkeit und des Gewahrseins. Meditation aktiviert unsere innewohnenden Ressourcen und hilft uns, die Essenz des Tai Chi und Qi Gong zu verinnerlichen.



AKADEMIE AM MEER

Am Weststrand der Insel Sylt, inmitten der Dünenlandschaft und am Rande des Naturschutzgebietes liegt die „Akademie am Meer.“

Dieser Ort eignet sich hervorragend, um sich, fernab vom geschäftigen Alltag, intensiv und doch ganz in Ruhe auf die inneren und äußeren Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong einzulassen.

Ausgedehnte Spaziergänge am Meer, in gesundem Reizklima und in klarer Luft, tragen neben den wohltuenden Übungen zur Erholung und Entspannung bei.

ANFÄNGERN

wird die Möglichkeit geboten Tai Chi , Qi Gong und Meditation kennen zu lernen und seine Wirkungen auf den gesamten Körper zu erfahren.

FORTGESCHRITTENE

Teilnehmer können ihr Üben und Erleben verbessern und vertiefen.



PROGRAMM

07.45	Meditation
08.15	Qi Gong
09.00	<i>Frühstück</i>
10.15	Tai Chi 24-er Form Teil I Grundlagen Tai Chi Übungen am Boden
11.45	24-er Form Teil II und III 48-er Form, Fächerform
13.15	<i>Mittagessen</i> FREIE ZEIT
17.30	Tai Chi Waffenformen für Fortgeschrittene
18.30	<i>Abendessen</i>
19.45	Qi Gong und Meditation

Das entgeltliche Programm und die Auswahl der Übungen stelle ich passend zu den angemeldeten Teilnehmern zusammen. Der Stundenplan kann also geringfügig von diesem Beispiel abweichen.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Die Teilnehmer wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern mit Waschbecken und Telefon (zum Teil mit eigenem WC und Dusche).

Zum Frühstück und Abendessen gibt es ein Buffet, mittags kann zwischen Normalkost und vegetarischem Essen gewählt werden.

ANMELDEFORMULAR

Reisedatum:

Name:

Vorname:

PLZ,Ort:

Straße:

E-Mail:

Telefon:

UNTERKUNFT

Einzelzimmer:

Doppelzimmer:

Einzelhaus:

Doppelhaus:

ANREISE

Teilnehmer aus Berlin können sich zusammenschließen und zum Gruppentarif mit der Bahn An- und Abreisen.

Ich möchte ein Bahn-Gruppenticket:

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen an und melde mich hiermit verbindlich an:

Datum / Unterschrift

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Bitte fragen Sie vor dem Absenden der Anmeldung nach, ob noch ein freier Platz zur Verfügung steht. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die unterzeichnete Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von 200,00 Euro.

Die restliche Summe überweisen Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor Reiseantritt auf das angegebene Konto.

Wünsche bezüglich der Unterbringung können nur bei frühzeitiger Anmeldung berücksichtigt werden.

Bei Stornierung der Reise fallen folgende Kosten an, sofern der Platz nicht mehr belegt werden kann:

ab 8 Wochen vor Anreisedatum: 200,00 Euro

ab 2 Wochen vor Anreisedatum: 75% der gesamten Kosten

Eine Reiserücktrittskostenversicherung kann in jedem Reisebüro abgeschlossen werden.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, auch für Schäden auf Grund höherer Gewalt wird keine Haftung übernommen.

Sollte die Kursleiterin kurzfristig wegen Krankheit o. ä. ausfallen, wird Ersatz gestellt oder der Aufenthalt ohne Kurs gebucht.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Die einwöchigen Seminare finden mehrmals jährlich statt. Die aktuellen Termine und Preise finden Sie auf meiner Internetseite oder können telefonisch erfragt werden.

Gerne gebe ich Ihnen auch Auskünfte zu den Kursen in Berlin oder zur Lehrerausbildung im Modulsystem auf Sylt.

Meine Seminare sind als Präventionsmaßnahme nach § 20 anerkannt und werden durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

SEMINARLEITUNG

Pia Bitsch

Bewegungstherapeutin, Heilpraktikerin, Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi Chuan und Qi Gong (zertifiziert vom Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland).

Nach mehreren Jahren Berufstätigkeit in den Uni-Kliniken Marburg und Berlin, gründete ich 1986 die „Schule für Tai Chi und Qi Gong“ und eine Naturheilpraxis in Berlin-Friedenau. Meine Ausbildung und Fortbildungen fanden durch Dr. Josephine Zöller, Prof. Sui Qingbo, Lena du Hong, Liu Yafei, Luis Molera, Lin Qiuping und andere Lehrer in Europa und China statt.

Lehrbeauftragung von Lin Qiuping / Dragonculture / Taiji & Wushu Academy Europe

Zertifikat und Mitglied des Taijiquan & Qigong Netzwerkes Deutschland und des TCFE / Europe

Ausbildung zur Bewegungstherapeutin durch Jim Spira / Institute for Educational Therapy, Berkeley 1987-89.

Dozentin der Akademie am Meer seit 1995

Praxis der Zen Meditation seit 1996

Erfolgreiche Teilnahme an Tai Chi Meisterschaften:

Europameisterschaft St.Petersburg / Russl. / 2004

4. Platz Yang Stil (24er Form)

Europa - Taichi - Turnier in Paris / 2006

3. Platz Fächerform, 3. Platz Stockform

2. Platz Yang Stil (48er Form)

Pia Bitsch

Naturheilpraxis und
Schule für Tai Chi Chuan und Qi Gong
Stubenrauchstraße 63
12161 Berlin-Friedenau
Telefon: 030.822 24 34

www.taichi-qigong-berlin.de
piabitsch@gmx.net

Bankverbindung

Pia Bitsch

Postbank Berlin BLZ: 100 100 10

Kontonummer: 267 443 108

Vermerk: Sylt + Reisedatum

