

## 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 (TAIJUAN)

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.

## 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.



## FORTBILDUNG:

### TAI CHI UND QI GONG IN DER THERAPIE, PRÄVENTION UND PÄDAGOGIK

Ziel des Seminars ist der Ausbau des eigenen Bewegungsrepertoires und die Vertiefung des Verständnisses für anatomisch begründete Bewegungsabläufe.

Die Erfahrung von Entspannung, Bewegungsvielfalt und der Spiralprinzipien im Tai Chi und Qi Gong, fördern eine funktionale Körperhaltung und Koordination und vermitteln Kompetenzen für den gezielten Einsatz der chinesischen Entspannungs- und Bewegungsübungen im therapeutischen oder pädagogischen Berufsfeld.

## PROGRAMM

07.45	Meditation
08.15	Qi Gong
09.00	<i>Frühstück</i>
10.15	Grundlagen Tai Chi Tai Chi 24er Form Übungen am Boden
11.45	48er Form, Fächerform, Chen Stil
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 endgültige Programm und die Auswahl der Übungen stelle ich passend zu den angemeldeten Teilnehmern zusammen. Der Stundenplan kann also geringfügig von diesem Beispiel abweichen.

# ANMELDEFORMULAR

Reisedatum:

Name:

Vorname:

PLZ,Ort:

Straße:

E-Mail:

Telefon:

## UNTERKUNFT

Einzelzimmer:

Doppelzimmer:

Einzelhaus:

Doppelhaus:

Weitere Wünsche bezüglich der Unterbringung können hier notiert und bei frühzeitiger Anmeldung und nach Verfügbarkeit ggfs. berücksichtigt werden:

Ich erkenne die Teilnahme- und Stornierungsbedingungen 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 4 Wochen vor Reiseantritt auf das angegeben Konto.

Bei Stornierung fallen 40,00 Euro Bearbeitungsgebühr an.

Bei Stornierung ab 10 Wochen vor dem Anreisedatum : 200,00 Euro

Bei Stornierung ab 3 Wochen vor Anreisedatum: 75 % der gesamten Kosten.

Eine Reiserücktrittsversicherung 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 aktuellen Termine und Kosten finden Sie auf meiner Internetseite oder können telefonisch erfragt werden.

Meine Seminare auf Sylt wurden vom Landesamt für Gesundheit und Soziales in Berlin als berufliche Bildungsmaßnahme und als Fortbildung für Fachkräfte aus medizinischen, therapeutischen oder pädagogischen Berufen anerkannt.

Für TeilnehmerInnen der Ausbildung zum Kursleiter/Lehrer für Qi Gong und Tai Chi Chuan, werden die Unterrichtseinheiten als Basisstunden angerechnet.

## SEMINARLEITUNG

Pia Bitsch

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

Bewegungstherapeutin, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin und Spiraldynamik®-Fachkraft

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, Yanlong Li u.a. 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

Schule für Tai Chi Chuan und Qi Gong

Stubenrauchstraße 63

12161 Berlin-Friedenau

Telefon: 030.822 24 34

[www.taichi-qigong-berlin.de](http://www.taichi-qigong-berlin.de)

[piabitsch@gmx.net](mailto:piabitsch@gmx.net)

Bankverbindung

Pia Bitsch

IBAN DE66 1001 0010 0267 4431 08

