

# Qi Gong / Tai Ji Quan Pfingstwoche



vom 30. Mai - 6. Juni 2009  
in Pappenheim a.d. Altmühl  
mit Kinderbetreuung

*bewegungs-art*



**Qi Gong &  
Tai Ji Quan**

**AUSBILDUNG**

Annette Deinzer  
Sudetenstraße 16  
91217 Hersbruck

www.bewegungs-art.net  
spass@bewegungs-art.net  
Telefon 09151 . 90 57 38

**Wohlfühlstube  
und Qi Gong Schule**

Ilona Zoudendyk

Tel.: 09824/93256

info@wohlfuehlstube.de

Rathausplatz 4

90599 Diethofen



## Übernachtung und Verpflegung / Tagessatz :

Der Tagessatz beinhaltet Übernachtung in gewünschter Kategorie  
Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee, Abendessen

		pro Tag / Person
Erwachsene	im Doppelzimmer mit Du/WC	47,50 €
	im Einzelzimmer mit Du/WC	54,60 €
	im Einzelzimmer mit Waschbecken	48,50 €
	im Doppelzimmer mit Waschbecken	41,40 €
Kinder	bei Übernachtung im DZ/Mehrbettzimmer mit Waschbecken, oder im Zimmer der Eltern	33,20 €
	Kinder ab 2 - 6 Jahre erhalten 50 % Rabatt, Kinder ab 7 - 12 Jahre erhalten 25 % Rabatt	

### Betreuung Ihres Kindes

in den Unterrichtszeiten 9.15 - 12.15 Uhr,  
14.30 - 17.45 Uhr und 20.00 Uhr (Qi Gong) 18,00 €

### Anmelde- und Zahlungsmodalitäten

Die Anmeldung ist rechtsverbindlich mit dem Einsenden des Anmeldeformulars per Post oder per mail und einer Anzahlung von 100 Euro auf das Konto 92061 der Raiffeisenbank Hersbruck BLZ 76061482 oder der Lastschriftermächtigung. Die Restzahlung nehmen Sie bitte bis zum 20. April 2009 vor. Ab der Belegung des 3. Kurses gewähren wir 10 % Rabatt. Bei Anmeldung und Zahlung der gesamten Kursgebühr bis zum 30. März 2009 ziehen Sie sich zusätzlich 15 Euro ab. Der Kursplatz wird nach Anmelde-, bzw. nach Zahlungseingang gesichert. Sie erhalten eine Benachrichtigung, wenn die Veranstaltungswoche ausgebucht ist oder aus bestimmten Gründen nicht stattfindet. In diesen Fällen wird die Kursgebühr vollständig erstattet. Der Lehrkörper ist nicht Vertragsbestandteil. Die Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus der Evang.-luth. Landvolkshochschule Pappenheim wird mit der Anmeldung in der gewünschten Kategorie vorreserviert. Ihren Zimmerwunsch berücksichtigen wir in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs und des termingerechten Zahlungseingangs der Kursgebühr. Die Zahlung für die Übernachtung und Verpflegung erfolgt vor Ort in bar oder mit ec-Karte.

Stornierungen bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden mit 50 % der Gesamtkosten (Kursgebühr und Übernachtung mit Verpflegung) berechnet. Bei Absagen ab 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 80 % der Gesamtkosten dto. berechnet. Bei Stellung einer Ersatzperson entfallen die Stornokosten. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Die Teilnahme an der Veranstaltung liegt in voller ausschließlicher Verantwortung des Teilnehmers, insbesondere für Schäden, die er sich selbst, anderen Personen oder Sachen zufügt.

Alle Preise enthalten die gesetzliche MwSt. von 19 %. (außer Übernachtung und Verpflegung der Kinder)

## Kursplan

**Samstag 30.05.09** Anreise und Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen  
18 Uhr Abendessen, 19.30 Uhr Vorstellung aller Teilnehmer und Lehrer

Sonntag 31.05. - Freitag 05.06.2009				Ab der Belegung des 3. Kurses gewähren wir 10 % Rabatt. 15 Euro Frühbucherrabatt bei Zahlungseingang bis 30. 03. 09
7.15 Uhr	Qi Gong Gehen, die natürlichste Art der Bewegung	Annette	68,00 €	
8.00 Uhr	Frühstück			
9.15 Uhr - 12.15 Uhr	Tai Ji Fächer mit 21 Folgen	Ilona	246,00 €	
	Tai Ji Dao-Taijiquan mit Kurzstock	Jan	246,00 €	
	Tai Ji / Qi Gong in 18 Bewegungen der Harmonie 2. Teil	Annette	246,00 €	
12.15 Uhr	Mittagessen			
14.30 Uhr - 16.30 Uhr	Qi Gong der 4 Jahreszeiten „Sommer“	Ilona	164,00 €	
	Tai Ji verstehen - Prinzipien des Tai Ji Quan im Lichte der Medizin und (innerer) Kampfkunst	Jan	164,00 €	
16.45 Uhr - 17.45 Uhr	Muskel-Knochen Qi Gong, mit relevanten Akupressurpunkten. Medizin zum Verstehen und Anfasen	Jan	82,00 €	
	Dao Yin / Selbstmassage und Tiao Shen Gong / Kopfmassage	Annette	82,00 €	
18.00 Uhr	Abendessen			
Sonntag 31.05. — Donnerstag 04.06.2009				
20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Meditation der 5 Elemente	Annette	68,00 €	
	Qi Gong für die Kinder, die noch nicht müde sind und noch nicht ins Bett wollen	Ilona		
Samstag 06.06.2009				
9.15 Uhr	Gemeinsames Üben, Kennen lernen der anderen Kursinhalte, Austausch			
12.15 Uhr	Mittagessen, Abreise			

Jeder Kurs findet statt bei einer Teilnehmerzahl von 5 - 12 Personen. Darunter oder darüber kann ein parallel laufender Kurs besucht werden. Ein Wechsel der belegten Kurse ist nur bei freier Platzkapazität und spätestens am zweiten Tag möglich. Die Plätze der gewünschten Kurse werden in der Reihenfolge der Anmeldung reserviert

## Dozenten

### Ilona Zoudendyk

Qi Gong/Taiji Übungsleiterin (Freiberuflich)  
zert. durch den DDQT für Qigong und Taijiquan

Mein Weg zu den chinesischen Bewegungskünsten führte seit 1990 über verschiedene Ausbildungen wie Mentaltraining, Lebenslehrer, Wellness-Massagen, verschiedene Entspannungstechniken, bis hin zum Heilpraktikerwissen.

Bis ich Qi Gong/Taijiquan für mich entdeckte und feststellte bei etwas Wesentlichen "angekommen" zu sein. Qi Gong und Tai Ji Quan unterrichte ich für verschiedene Institutionen wie z.B Krankenkassen, VHS, sowie freiberuflich in meiner Praxis.

### Annette Deinzer

Qi Gong und Tai Ji Quan Lehrerin,  
zert. durch den DDQT und dem Netzwerk  
für Qigong und Taijiquan

Referentin des BLSV, DTB und BVS e.V.  
DTB-Ausbilderin. Bewegungs- und Fitnesstrainerin  
Prävention ÜL für Erwachsene und Kinder  
Kursleitung Babymassage  
Eigenes Institut für Qi Gong & Tai Ji Quan  
„bewegungs-art“

Seit 12 Jahren lerne und lehre ich Tai Ji Quan und Qi Gong und weise auf eine über 20jährige Lehrtätigkeit im Bewegungsbereich.

### Jan Šafr

Sportlehrer und Sporttherapeut im  
Betriebssport (Siemens Erlangen)

langjährige Dozententätigkeit in der Aus und –  
Weiterbildung von Therapeuten, Trainern und (Sport-)  
Lehrern (Deutscher Verband für Gesundheitssport und  
Sporttherapie DVGS, Berufskolleg Waldenburg, Rheuma-Liga, Universität Erlangen, Regierung von Mittelfranken, Bayerischer Karatebund und Deutscher Karateverband).  
Mitglied und anerkannter Lehrer im Netzwerk für Taijiquan und Qi Gong

Praktiziert und unterrichtet Karate seit 1972,  
Taijiquan seit 1990 und Qi Gong seit 1994

## Dao Yin + TuiNa AnMo – die Selbstmassage und Tiáo Shén Gong – die Kopfmassage

öffnen unsere Energietore und aktivieren alle Meridiane. Diese Techniken aus der TCM haben eines gemeinsam – die Form der Selbstmassage. Die Übungen wirken lokal – bei Müdigkeit, Frösteln, Stress, Schlafstörungen, Schnupfen, Erkältung, Nebenhöhlen, Ohrerkrankungen, aber auch gegen Faltenbildung u. m. Die 5 Figuren der Tiáo Shén Gong sind unterstützend anwendbar bei psychosomatischen Krankheiten; bei Vergesslichkeit (altersbedingt); bei Schlaganfall, Lähmungen. Die Übungen geben eine positive Ausstrahlung!

## Qi Gong gehen – die natürlichste Art der Bewegung

Aufrecht und entspannt stehen, achtsam gehen, die Beweglichkeit und Stärkung des Körpers verbinden mit der geistigen und seelischen Einheit. Wir wollen uns bewusst werden über die Wirkung und Vorgänge im Körper bei der Aktivität des Gehens. Durch die Anpassung der Atmung an den Rhythmus und dem Kennen lernen der Windatmung verbessern wir die Sauerstoffaufnahme, das Herzminuten- und das Atemreservolumen. Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln profitieren davon, insbesondere die Koordination und das Körpergleichgewicht zur Prävention von Stürzen. Die gleichmäßige Verteilung des Körpergewichtes auf Ferse, gebeugtes Knie und Ballen ist gut geeignet, die Fußmuskulatur, die Muskeln der Oberschenkel, die Gesäßmuskeln und die Rückenmuskulatur zu kräftigen.  
In voller Aufmerksamkeit und meditativ wird unser Gehen sein.

## Tai Ji / Qi Gong in 18 Bewegungen der Harmonie Teil 2

Die 18 Harmoniefiguren sind sowohl bei Qi Gong Üben als auch bei Tai Ji Quan Üben sehr beliebt. Die Bewegungen sind elastisch, harmonisch, rund-spiralförmig.  
Der 2. Teil dieser 18er Übungsreihe ist inspiriert von den Techniken des Tai Ji Quans. Diese Übungen sind eine äußerst gute Vorbereitung für den Einstieg in das Tai Ji Quan. Durch das wiederholte Üben intensiviert auch der Tai Ji Quan Praktizierende jede einzelne Technik und kann dadurch seine Tai Ji Form weiter entwickeln.  
Für alle Schulen gilt – die 18 Bewegungen erhöhen das Niveau des Lehrenden und Lernenden und vertiefen das innere Training.

## Meditation der 5 Elemente

lässt uns eintauchen in das Wesen der Elemente Erde, Feuer, Wasser, Holz/Luft und Metall. Erst erfahren wir Hintergrundwissen zu jedem einzelnen Element, um dann in der geführten Meditation Bekanntschaft mit diesem Element zu machen.

## Qi Gong der Vier Jahreszeiten „Sommer“

Der Sommer ist die Zeit der Reife. Man ist berauscht von der Schönheit und Üppigkeit der Natur. Trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren. Der Sommer ist eine gute Zeit Bewusstsein, Denken und unsere Persönlichkeit auszubilden.  
**Wichtige Organe**  
Milz, Magen, Herz und Dünndarm  
**Vorbeugung**  
Schlaf- und Durchblutungsstörungen, Verdauungsprobleme und Abgespanntheit

## Muskel-Knochen Qi Gong, mit relevanten Akupressurpunkten. Medizin zum Verstehen und Anfassen!

Die Bewegungen werden großräumig und intensiv ausgeführt. Dabei wird zu Beginn des Übens im Verhältnis von Spannung und Entspannung die Entspannung betont. Sind die Übungen vertraut, wird die Spannung betont, um ein hohes Maß an Intensität zu erreichen. Die Übungen sind optimal ausgeführt, wenn die Vorstellungskraft (Yishou) bei achtsamer Ausführung gut bei bestimmten Akupunkturbe-  
reichen bzw. Qi-Zentren bewahrt werden kann.  
In den Übungen werden diverse Akupunkturpunkte und Qi-Leitbahnen angesprochen. Wir lernen diese Punkte zu lokalisieren und in Selbst- sowie Partnerakupressur zu behandeln. Aspekte „westlicher“ Medizin und Physiotherapie fließen unterstützend mit ein.

## Tai Ji verstehen - Prinzipien des Tai Ji Quan im Lichte der Medizin und (innerer) Kampfkunst.

Taijiquan heißt wörtlich übersetzt etwa "großartig vollendete Faust" und ist die am häufigsten praktizierte innere Kampfkunst der Welt. Obwohl es vorwiegend der Gesundheit und der Stressbewältigung zuliebe praktiziert wird, ist Taijiquan darüber hinaus eine höchst wirksame Kampfkunst. Ihre sanften, kreisenden Bewegungen, kombiniert mit dem konzentrierten Geist, schaffen eine entspannt und mühelos zu erreichende Kraft, die fähig ist, die aggressivsten Angriffe zu neutralisieren und deren Energie auf den Angreifer zurückzulenken. Wir erfahren die Bedeutung der Bewegungen in der Pekingform, erarbeiten uns die zugrundeliegenden Prinzipien und bringen hierbei die „östliche“ und die „westliche“ Perspektive auf einen Nenner. Taijiquan-Kenntnisse (stil- und formunabhängig) sind sehr vorteilhaft.

## Tai Ji Dao — Tai Ji Kurzstock

Die sanften, fließenden, spiralförmigen Bewegungen wechseln mit dynamischen Bewegungssequenzen, öffnen alle Energieströme des Körpers gleichermaßen und entwickeln Sanftheit, Sensibilität, äußere und innere Stärke. In dieser neueren Form des Taiji mit Kurzstock spiegeln sich die traditionellen Bewegungskünste Chinas (Baguazhang und JingyiQuan) wieder.  
Es ist ein körpergerechtes Bewegungssystem basierend auf Erkenntnissen der Chinesischen Medizin, deren ausgesuchte Aspekte auch in den Unterricht einfließen.

## Tai Ji – Fächer Form mit 21 Folgen

Die Tai Ji-Fächer Form wurde von der Tai Ji Quan Research Association in Guangzhou unter Leitung von Frau Jian geschaffen.  
Das Spiel mit dem Fächer macht viel Spaß, die Bewegungen sind elegant und rund, teils langsam, teils schnell, die Haltung ist stolz und vor allem die Tai Ji Fächer Form ist sehr weiblich.

## Kurzstock und Fächer können erworben werden

Bitte auf der Anmeldung ankreuzen