

Aktive Lebenspflege Freude und Harmonie

Samstag, 26. April 2025

Uhrzeit	Programm	Dozenten
08:45 Uhr	Begrüßung	
9:00-10:00 Uhr	Qi Gong 18 Bewegungen I	Lena
10:15-11:15 Uhr	Acht Brokate	Helga
11:30-12:30 Uhr	Qianlong Fächer	Susanne
	Herz Qi Gong	Ramona
Mittagspause		
14:30-15:30 Uhr	TuiNaAnMo und Meridian-Klopfen	Volker
	Bailong Ball	Liqin
15:45-16:45 Uhr	Taiji Quan 24	Martina
17:15-18:00 Uhr	Kleine Vorführung	

Sonntag, 27. April 2025

Uhrzeit	Programm	Dozenten
9:00-10:00 Uhr	Acht Brokate	Helga
10:15-11:15 Uhr	Qianlong Fächer	Susanne
	Herz Qi Gong	Ramona
11:30-12:30 Uhr	Bailong Ball	Liqin
	TuiNaAnMo und Meridian-Klopfen	Volker
12:45-13:45 Uhr	Taiji Quan 24	Martina
13:45 Uhr	Qi Gong 18 Bewegungen II	Lena
	Ende des Workshops	

Änderungen vorbehalten

Aktive Lebenspflege nach der TCM - Traditionellen Chinesischen Medizin

Einstieg in die Aktive Lebenspflege. Gesundheit ist die Basis für die Qualität und Freude am Leben. Qigong und Taiji Quan sind die wesentlichen Methoden zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden und Krankheiten durch sanft-elastische, rund-spiralförmige und dynamische Bewegungen. Durch eigene Initiative und Übung wird die Lebensenergie ganzheitlich gefördert, reguliert, gepflegt und harmonisiert.

Qi Gong

Jede Form mit fließenden Bewegungen

Förderung der Beweglichkeit und Körperhaltung

Harmonisierung der körperlichen und emotionalen Bereiche des Organismus

Taiji Quan 24

Choreographierte Sequenz

Aktivierung des gesamten Bewegungsapparates

Fließend und im Rhythmus des Atems

Durchgängige Betätigung, allseitige Konzentration

Beherrschung von Raum, Zeit und Körper

Qian Long Fächer

Harmonisierung von Körper, Geist und Atem

Ursprünglich aus der Kampfkunst kommend

Konzentration und Wahrnehmung durch elegante

dynamische und spiralförmige Bewegungen mit dem Fächer

Bailong Ball

Einklang von Körper, Seele und Geist durch kreisförmige

Bewegungen über das Spiel mit dem Racket und dem Ball

Stärkung der Koordinationsfähigkeit

Tui Na An Mo und Meridian-Klopfen

Die beiden Selbstbehandlungsmethoden sind die bekanntesten

der TCM zur Förderung der Lebenskraft, um krankmachende

Störungen zu beseitigen. Es wirkt zur Anregung des

Meridiansystems, Regulierung der Organsysteme,

Harmonisierung und Pflege des Geistes und des Körpers.

Aktive Lebenspflege Balance und Regeneration



Qianlong Fächer



Qigong



Tui NA An Mo und Meridianklopfen



Taiji Quan



Bailong Ball

Anmeldeformular

Hiermit möchte ich mich für den Workshop "Aktive Lebenspflege" in Rodgau-Jügesheim, am 26. & 27. April 2025 anmelden.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Anmerkung: für Sa.+So.: €140,--
nur für Sa.: €90,--
nur für So.: €70,--
Stundenweise: €20,--

Datum, Unterschrift _____

Datenschutz

Mit der Anmeldung zum Workshop erfassen wir personenbezogene Daten. Während der Veranstaltung werden wir Fotos machen und für unsere Vereinsarbeit verwenden, eventuell auch in unseren Online- und Printmedien veröffentlichen. Wenn Sie mit der Speicherung und Nutzung Ihrer Daten zu diesem Zweck nicht einverstanden sind, bitten wir um Information. Ihr Einverständnis ist durch kurze formlose Mitteilung jederzeit widerrufbar.

Verantwortung und Haftung

Die Teilnehmenden tragen während der gesamten Veranstaltungen die Verantwortung für sich selbst und haften somit auch für sich selbst.

Ort des Workshops

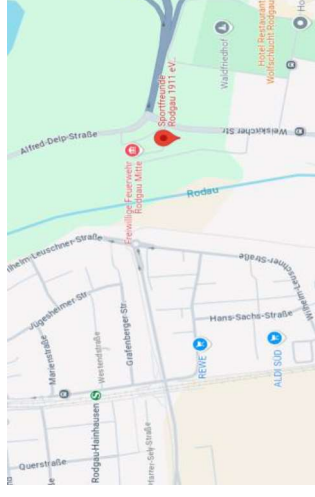
Sportfreunde Rodgau 1911 e. V. - EVO Sportfabrik
Weiskircher Str. 140
63110 Rodgau-Jügesheim

Mit dem Auto: über A3, B45

Mit der Deutschen Bahn bis

Frankfurt/M Hbf , dann mit S1 bis

Station Rodgau-Hainhausen



Anmeldungsverfahren:

1. Das ausgefüllte Formular an Laoshan Union per E-Mail oder per Post schicken
2. Anmeldebestätigung abwarten
3. Kursgebühr gegen Rechnung bezahlen
4. Anmeldung abgeschlossen

Anmeldung: bevorzugt per Mail

an: info@laoshanunion.org

Per Post bitte an Laoshan Union e. V.

c/o Liqin Cheng

In den Weihern 39

79379 Müllheim

Workshop am 26. & 27. April 2025
In Rodgau-Jügesheim

Einstieg in die Aktive Lebenspflege

Qigong, Taiji Quan, Bailong Ball, Qianlong
Fächer, TuiNaAnMo mit Meridian Klopfen

mit zertifizierten Lehrer/innen der



www.laoshanunion.org