



QIGONG-EINZELANLEITUNG QIGONG-OFFENE ÜBUNGSGRUPPEN

ANGELA NITSCH, SHIATSU-THERAPEUTIN,
MED. HEILMASSEURIN

Angela Nitsch ist eine kompetente und achtsame Begleiterin für QiGong. Angela bietet Ihnen mit einem Kombitermin Shiatsu plus QiGong eine großartige Erweiterung Ihrer Möglichkeiten.

QiGong eignet sich hervorragend, um eine Shiatsu - Behandlung bei Angela perfekt abzuschließen. Auch als Einzeltermin lohnen sich die Qigong Übungseinheiten. Selbst in einer kurzen Zeitspanne können Sie unter Angelas Anleitung sehr viel für Ihr Wohlbefinden erreichen.

Ihre Energie kommt sanft wieder ins Fließen. Yin und Yang finden einen spürbaren Ausgleich. Körper, Geist und Seele profitieren gleichermaßen davon.

Angela Nitsch bietet darüber hinaus die Möglichkeit in einer offenen Gruppe QiGong zu üben.

Burghausen - offene Gruppe

offene Gruppe:

Montags 18:00 – 19:00 Uhr; pro Stunde 15 € / 4er Block 50 €

TCM Zentrum Neuhofen

offene Gruppe:

Freitags 17:00 – 18:00 Uhr; pro Stunde 15 € / 4er Block 50 €

Informationen von Dr. med. Irmgard Kampschulte:

QiGong

besteht aus langsamen fließenden Körperbewegungen und Atemübungen.

QiGong

ist eine wesentliche Therapiemethode der Chinesischen Medizin. Bei vielen Konstellationen ist QiGong für eine dauerhafte Heilung unverzichtbar.

QiGong-Übungen harmonisieren das vegetative Nervensystem und damit auch Emotionen.

So kann QiGong auch eine psychotherapeutische Wirkung haben. Durch das Üben von QiGong erfahren wir innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Harmonisierung des vegetativen Nervensystems kann mit QiGong wie eine erlernbare Fähigkeit trainiert werden. Dadurch lassen sich vor allem funktionelle Beschwerden positiv beeinflussen: z.B. Erschöpfung, Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Herzklopfen und Herzrasen, Regelbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel u.v.m.

Beim QiGong sammeln wir

Qi (= „Energie“),

was unsere Vitalität und Heilungskräfte unterstützt.

QiGong-Übungen bringen das Qi in unserem Körper in Fluss.

Dadurch verschwinden viele Schmerzen und Spannungen. Beim QiGong werden Gelenke und Muskeln sanft gelockert, was sich bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat positiv auswirkt.

QiGong spielt eine herausragende Rolle bei der Gesunderhaltung und bei der „Burn-out Prophylaxe“.

QIGONG UND MEHR!

MIT VORTRÄGEN, KURSEN UND WORKSHOPS
UNTERSTÜTZEN WIR SIE AUF IHREM WEG
DURCH EIN GESUNDES LEBEN!

ALLE AKTUELLEN TERMINE
FINDEN SIE UNTER:

WWW.BURGHAUSEN-TCM.COM/KURSE/

EINZEL – QIGONG

Für jedermann und jedefrau geeignet.
Unsere Therapeutinnen üben mit Ihnen
individuell abgestimmte QiGong-Übungen.

Termine zu 30, 45 oder 60 Min
Honorar: 30 Minuten 30 €

Anmeldung und weitere Informationen:

TCM-Zentrum
Anton-Berghammer-Str. 6
D-84389 Neuhofen bei Pfarrkirchen
Tel.: +49 (0)8726-969550
E-Mail: info@niederbayern-tcm.de

Private-Arztpraxis Burghausen
Dr. med. Irmgard Kampschulte
Marktler Straße 14
D-84489 Burghausen
Tel. +49 (0)8677-9186555
E-Mail: info@burghausen-tcm.de

www.burghausen-tcm.de

Erstattung aller QiGong-Angebote durch
Private Krankenkassen in der Regel möglich.



JAHRESPROGRAMM 2020

QIGONG



GELASSENHEIT

LEBENSFREUDE

LEICHTIGKEIT

KRAFTVOLLE VITALITÄT!

MIT QIGONG „IN DEINER HAND“



QIGONG-EINZELUNTERRICHT MIT STEFANIE HESPELT, HEILPRAKTIKERIN

SOWIE OFFENE ÜBUNGSGRUPPE EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH

Sie möchten nur mal reinschnuppern?
Die eigenen Kenntnisse vertiefen?
Oder einfach das gemeinsame Üben genießen?
Jede/r ist herzlich in der offenen Gruppe willkommen!!!

Schwerpunkt sind die leicht zu erlernenden, harmonischen Bewegungen des Sheng Zhen Heaven Nature. Die Kombination mit den Kursen von Gerlinde Laschalt ist möglich.

Stefanie Hespelt hat ein feines Gespür für ihre Teilnehmer und geht in ihren Stunden gerne auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein. Die sanften Übungsreihen lassen die oft alltägliche Anspannung verschwinden. Voller Leichtigkeit können Sie so dem Leben begegnen. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit für Ihr Wohlbefinden.

Bitte in bequemer Kleidung kommen

Wer lieber zu einem privaten Einzeltraining kommen möchte, kann auch dafür gerne einen Termin bei ihr vereinbaren.

Burghausen

offene Gruppe:
Freitags 17:00 – 18:00 Uhr;
pro Stunde 15 € / 4er Block 50 €

EINZELTRAINING:

TERMINE NACH VEREINBARUNG;
45 MINUNTEN - 45 €



RUHE & ENERGIE - QIGONG IM STEHEN

GERLINDE LASCHALT, ZERTIFIZIERTE LEHRERIN FÜR
SHENG ZHEN MEDITATION UND QIGONG

Stress und Anspannung gehört für viele Menschen zum täglichen Leben. Zuviel davon schwächt das Immunsystem und die Gesundheit. Die psychische Belastbarkeit nimmt ab. Mit QiGong können sie hier entgegen wirken, ihr Wohlbefinden mehr und die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen.

Durch sanft - fließende QiGong Bewegungen ist es möglich in einen Zustand der Ausgeglichenheit und innerer Ruhe zurückzukehren. In folgenden Veranstaltungen erlernen Sie Übungen des "Sheng Zhen Heaven Nature" für die Selbstanwendung. Gönnen Sie sich dabei eine kleine Auszeit zum Wohlfühlen und Auftanken.

Seminargebühr: 110 € für ein Kompaktseminar (Fr - Sa).

Bezuschussung durch gesetzliche Kassen in Deutschland:
ID: 20180123-983991

TCM Zentrum Neuhofen

FRÜHJAHR: Fr. 08. - Sa. 09.05.2020,
Herbst: Fr. 09. - Sa. 10.10.2020
jeweils von Fr. 17 - 19 Uhr und Sa. 09 - 14 Uhr

Burghausen

FRÜHJAHR: Fr. 06. - Sa. 07.03.2020,
Herbst: Fr. 13. - Sa. 14.11.2020
jeweils von Fr. 17 - 19 Uhr und Sa. 09 - 14 Uhr

TCM Zentrum Neuhofen

QIGONG -AUFRISCHEN UND WEITERÜBEN
Fr. 14.02.20 od. 06.11.20 von 17 - 19:30 Uhr
Seminargebühr: 38 € pro Abend



STILLES QIGONG IM LIEGEN STÄRKUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Regenerieren und besser schlafen, Hormonbalance!
Die wohltuende und harmonisierende Wirkung des Stillen QiGong bewährt sich bei Schlafstörungen, Erschöpfung, Burnout und mehr. Qi wird mittels geistigem Fokus - ohne äußere Bewegung - im Körper gelenkt.

Gerlinde Laschalt vermittelt „9 Turns“ aus der Sheng Zhen Meditation. Diese werden im Liegen ausgeführt und sind ideal zur Selbstanwendung zu Hause. Klangschalen Klänge und einfache Bewegungsübungen fließen in den Tag mit ein. Bitte Matte und Decke mitbringen.

TCM Zentrum Neuhofen

SEMINAR: SA, 15.2.2020 ODER SA, 07.11.2020
JEWEILS VON 9 – 14 UHR (INKL. PAUSEN)
Teilnahmegebühr: 75 €

Burghausen

SEMINAR: SA, 18.04.2020 VON 09 - 14 UHR (INKL. PAUSEN)
Teilnahmegebühr: 75 €

QIGONG & KLANGSCHALEN

Der Abend beginnt mit fließenden Bewegungen im Stehen, die den Körper lockern und die Gedanken beruhigen. Es folgen meditative Übungen der Sheng Zhen Meditation, die Herz und Geist in Einklang bringen. Termin: 16.10.2020, 17 - 19 Uhr
Teilnahmegebühr 30 €

QiGong - Einzelunterricht, Klangmassagen oder Kiefer R.E.S.E.T mit Gerlinde.
Termine nach Vereinbarung



ENERGETISCHE ÜBUNGEN UND ATEM- TECHNIKEN AUF GRUNDLAGE DER TCM

MIT SIGRID SCHNEIDER, HEILPRAKTIKERIN,
SCHWERPUNKT CHINESISCHE MEDIZIN

In diesen Stunden üben wir gemeinsam Bewegungen, Atemtechniken und Körperhaltungen mit dem Ziel, unsere Lebensenergie (das Qi) zu kultivieren. Sei es, um bei Qi Mangel durch stressige Lebenssituationen die Energie in unserem Körper wieder aufzufüllen oder bei Anspannung wieder mehr Entspannung in den Körper zu bringen und das Qi wieder harmonisch im Körper zu verteilen.

Sie werden nach ein paar angeleiteten Stunden diese Übungen auch zuhause im Alltag gut umsetzen und leicht im Tagesablauf verankern können.

Sigrid Schneider nimmt Rücksicht auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand. Dem Einzelnen werden auch individuell ausgewählte Übungen erklärt und gezeigt, welche den Umgang mit möglichen Krankheitszuständen oder emotionalen Belastungen auf ganz natürliche Weise unterstützen können.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

TCM Zentrum Neuhofen

AM DONNERSTAG NACHMITTAG VON 17-18 UHR
RECHTZEITIGE ANMELDUNG
(CA. 1 WOCHE VORHER) ERFORDERLICH.

TERMINE IM 4ER- ODER IM 8ER-BLOCK BUCHBAR.
TEILNAHMEGEBÜHR 60€/4ER-BLOCK (4x60MIN); 8ER-
BLOCK (8x60MIN) 110€

WÖCHENTLICH AB 16. JANUAR BIS JULI 2020 (NICHT
IN DEN SCHULFERIEN UND AN FEIERTAGEN)