



QI GONG

Zertifizierter Präventionskurs ab April 2024

Förderung des Präventionskurses durch teilnehmende Krankenkassen. Kursgebühren können anteilig erstattet werden. Voraussetzung: Teilnahme an 8 von 10 Unterrichtsstunden. Eine Teilnahmebescheinigung für die Abrechnung mit der Krankenkasse wird am Kursende ausgestellt. Die Erstattung erfolgt an den Versicherten.

Die Qi Gong-Kurse sind **für jedes Alter**, auch **ohne Vorkenntnisse**, geeignet. Bitte bringen Sie **bequeme und warme Kleidung sowie dicke Socken** mit. Die Kurse finden in der Lotus-Lounge im UG statt. Eine Ermäßigung der Gebühr ist nach Rücksprache möglich, jedoch nur, wenn die Abrechnung nicht über die Krankenkasse erfolgt. Bei Abrechnung über die Krankenkasse kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Weitere Infos und Anmeldung

bettina.rabmund@samtendargyeling.de

Tibet-Zentrum Hannover

Samten Dargye Ling e.V.

Odeonstraße 2, 30159 Hannover

Telefon: 0511 569 00 30

E-Mail: info@samtendargyeling.de

Website: www.tibet-zentrum.de

2. Quartal 2024

Qi Gong



QI GONG FÜR FRAUEN - DAS INNEN-NÄHRENDE QI GONG

Zertifizierter Präventionskurs ab April 2024

Donnerstags | 17:15 - 18:45 Uhr

04.04. / 11.04. / 18.04. / 25.04. / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 06.06. /
20.06. / 27.06.2024

Kursgebühr

10 Termine á 90 Min. : 100 €

Zahlung nur per Überweisung.

Der weibliche Körper ist bestimmten Energiemustern unterworfen, deshalb ist es für die Gesunderhaltung wichtig, diese Gesetzmäßigkeiten zu kennen und zu beachten, um den Körper ganzheitlich zu unterstützen. Die für Frauen entwickelten oder umgewandelten Qi Gong-Formen berücksichtigen den weiblichen Lebenszyklus und sprechen deren besondere Energiemuster an.

Die traditionelle chinesische Medizin, Energiearbeit im Sitzen und Stehen, Meridiandehnung und -massagen sowie intensive Bewegung der Wirbelsäule bilden die Basis dieses Kurses. Die Übungen wirken harmonisierend auf den Becken-, Bauch- und Brustbereich und fördern die Geschmeidigkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke.

Wichtige Infos:

* Anmeldeschluss ist der 03.04.2024. Wir informieren am 03.04.2024 abends, ob genug Anmeldungen eingegangen sind. Sobald der Kurs stattfindet, können Teilnehmerinnen auch später einsteigen.

* Bereitschaft für die Aufnahme in der eigens für den Kurs eingerichteten Signal-App-Gruppe, falls es zu kurzfristigen Terminänderungen kommt.



Haftung und Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen: Vor der Teilnahme an den Kursen verpflichtet sich jeder Teilnehmer zur Abklärung, ob er gesundheitlich zur Teilnahme an den Kursen befähigt ist. Im Zweifelsfall ist dies ärztlich abzuklären. Die Kurse sind kein Ersatz für ärztliche Diagnose oder Behandlung. Für gesundheitliche Schäden haften Samten Dargye Ling e.V. und/oder der Kursleiter nicht. Sollten besondere Beschwerden, Krankheiten oder Einschränkungen vorliegen, so teilen Sie dies bitte vor Veranstaltungsbeginn dem Kursleiter mit.