



Qi Gong

Wir laden Sie ein, im Tibet-Zentrum, in der schönen Lotus-Lounge, unter professioneller Anleitung Qi Gong zu praktizieren. Um auf alle Teilnehmenden angemessen eingehen zu können, ist es uns wichtig, dass wir in kleinen Gruppen arbeiten. Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei wird angestrebt, die Balance und Harmonie im Menschen aufrechtzuerhalten, um so den ungestörten Fluss des Qi (Lebensenergie) jederzeit zu gewährleisten. Im Mittelpunkt stehen besonders die richtige Körperhaltung, Atmung und Konzentration. Wir unterstützen Sie mit unseren Präventionskursen, die eigene innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit wiederzufinden, Müdigkeit entgegen zu wirken, den Körper - Sehnen, Organe und Muskulatur - sanft zu kräftigen und zu stärken, und damit die Gesundheit zu unterstützen und die Körpermitte zu stabilisieren.

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

Qi Gong

Präventionskurs *2. Quartal 2025*



Donnerstags | 17:30 - 18:30 Uhr

24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. /

26.06.2025 / Termin am 05.06. unter Vorbehalt.

Ersatztermin wäre der 03.07.2025.

QI GONG - 8 BROKATE

Zertifizierter Präventionskurs

Kursgebühr 8 Termine á 60 Min. : 72 €

Anmeldeschluss: 22.04.2025

Der Präventionskurs ist mit den Krankenkassen abrechenbar.

Zahlung nur per Überweisung.

Qigong - wörtlich „Energiearbeit“ - verbindet Körper und Geist mit leicht ausführbaren und fließenden Bewegungen.

Die Übungen der „Acht Brokate“ haben sich seit Alters her bewährt, unsere Lebensqualität zu erhöhen und unsere kostbare Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Dies geschieht durch eine Verbesserung und Stärkung unserer physischen, psychischen und geistigen Fähigkeiten.

Die Qigong-Übungen beruhen auf den wichtigen Bewegungsprinzipien der Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, dass Bewegung und Ruhe sich einander ergänzen, oben leicht - unten fest, und das richtige Maß.

„Die Ruhe hat ihre Gesetze, die Bewegung hat ihre Regeln, einfach die Haltungen, doch tiefgründig die ihnen zugrundeliegenden Prinzipien.“ (Jiao Guorui)

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.



Wichtige Info – Anmeldeschluss: 22.04.2025.

Sobald ausreichend Teilnehmende angemeldet sind, ist auch ein späterer Einstieg möglich.

– Bereitschaft zur Aufnahme in einer eigens für den Kurs eingerichteten Signal-App-Gruppe, für eine schnelle Kommunikation bei kurzfristigen Terminänderungen.

Informationen zur Förderung von Präventionskursen durch teilnehmende Krankenkassen: Kursgebühren können anteilig erstattet werden. Die entsprechenden Regelungen sind vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Voraussetzung: Teilnahme an 8 von 10 Unterrichtsstunden. Eine Teilnahmebescheinigung für die Abrechnung mit der Krankenkasse wird nach Kursende ausgestellt. Die Erstattung erfolgt an den Versicherten.

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 haftet 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.