



QI GONG

Unsere zertifizierten Präventionskurse und unsere kurzen Frühjahrskurse

Wir starten in das Jahr 2023 mit kurzen Varianten unserer zertifizierten Qi Gong Kurse. Im Januar und Februar bieten wir je Kurs sechs Termine an. Es bietet sich damit eine gute Möglichkeit, um die Zeit bis zum Beginn der zertifizierten Präventionskurse im April zu überbrücken und weiterhin beweglich und geschmeidig zu bleiben. Inhalt und hohe Qualität sind gleich wie bei unseren zertifizierten Gesundheitskursen. Aufgrund der Anzahl der Termine sind diese kurzen Kurse jedoch leider nicht mit den Krankenkassen abrechenbar.

Allgemeine Infos:

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.

Weitere Infos und Anmeldung:

bettina.rabmund@samtendargyeling.de



Förderung des Präventionskurses durch teilnehmende Krankenkassen: Kursgebühren können anteilig erstattet werden. Die entsprechenden Regelungen sind vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Voraussetzung: Teilnahme an 80 % der 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 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.

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

1. Halbjahr 2023



QI GONG FÜR FRAUEN - DAS INNEN-NÄHRENDE QI GONG

Kurzer Kurs im Januar und Februar 2023:

Donnerstags | 17:15 - 18:45 Uhr

19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02. / 23.02.2023

Kursgebühr

6 Termine á 90 Min. : 54 € / 45 € (Mitglieder/ermäßigt)

Dieser Januar/Februar-Kurs ist nicht mit den Krankenkassen abrechenbar. Zahlbar in bar vor Ort, per Überweisung oder Lastschrift.

Zertifizierter Präventionskurs ab April 2023:

Donnerstags | Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06.2023

Kursgebühr

10 Termine á 90 Min. : 90 € / 81 € (Mitglieder/ermäßigt)

Der Präventions-Kurs ab April 2023 ist mit den Krankenkassen abrechenbar. Zahlbar in bar vor Ort, per Überweisung oder Lastschrift.

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.

QI GONG - 8 BROKATE

Kurzer Kurs im Januar und Februar 2023:

Donnerstags | 16:00 - 17:00 Uhr

19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02. / 23.02.2023

Kursgebühr

6 Termine á 60 Min. : 42 € / 35 € (Mitglieder/ermäßigt)

Dieser Januar/Februar-Kurs ist nicht mit den Krankenkassen abrechenbar. Zahlbar in bar vor Ort, per Überweisung oder Lastschrift.

Zertifizierter Präventionskurs ab April 2023:

Donnerstags | 16:00 - 17:00 Uhr

13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06.2023

Kursgebühr

10 Termine á 60 Min. : 70 € / 63 € (Mitglieder/ermäßigt)

Der Präventions-Kurs ab April 2023 ist mit den Krankenkassen abrechenbar. Zahlbar in bar vor Ort, per Überweisung oder Lastschrift.

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)

