

# Zhineng Qigong Basis Workshop Stufe 1 & 2 am 2. – 3. November 2019

## Ganzheitlich gesund mit medizinischem Qigong

### ENT Spannung

Auch ein Weg von  
1000 Meilen beginnt  
mit dem ersten Schritt  
Chinesische Weisheit



Zhineng Qigong ist eine sehr effektive chinesische Heilmethode und medizinische Qigong Form. Die einfachen und leicht zu erlernenden Übungen öffnen den Weg zur Wiedererlangung, Erhaltung und Verbesserung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Stufe 1 „Das Qi anheben und ausgießen“ ist die Basis-Methode des Zhineng Qigong.

Sie verstärkt den natürlichen Austausch mit dem Qi der Natur und des Universums. Durch öffnende und schließende Bewegungen sowie positive Visualisierungen nimmt man Qi auf und verstärkt den freien Fluss von Qi im Körper. Regelmäßiges Praktizieren baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und die Beweglichkeit, verbessert Schlafqualität und Konzentrationsfähigkeit und steigert das physische und mentale Wohlbefinden. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, wir leben gesünder, achtsamer, ausgeglichener und harmonischer.



#### Referentin Birgit Becker-Petersen, Zhineng Qigong Lehrerin & Ausbilderin

*„Das Qi anheben und ausgießen“ war für mich Liebe auf den ersten Blick. In der Anbindung an Himmel und Erde finde ich tiefe Entspannung, Kraft, Gesundheit und Vitalität. Wenn ich selbst von etwas begeistert bin, möchte ich es auch weitergeben.*

### Seminarinhalte

Schwerpunkte sind die Basis-Übungen der Stufe 1 und die körperliche und geistige Entspannung. Aus der Stufe 2 werden dazu einige Übungen ausgewählt, die gezielt bei Verspannungen des Schulter- und Lendenwirbelbereichs eingesetzt werden können. Eine Kombination aus Theorie und Praxis führt zu einem ganzheitlichen Verständnis der Übungen und Heilmeditationen, so dass diese gut im Alltag weiter geübt werden können (mit oder ohne DVD)

### Zielgruppe

Alle mit Interesse an Qigong, der „Übung mit Qi“, und ganzheitlichen chinesischen Weisheitslehren – ob mit oder ohne Qigong-Erfahrung. Der Workshop richtet sich ebenso an alle, die ihre eigene Heilkraft aktivieren, ihren Gesundheitszustand verbessern und Körper und Geist ENT spannen möchten. Dieses Seminar ist auch Einstiegs-Seminar für die Lehrer-Ausbildung.

Ort: Freiraum Forchheim, Holzstraße 10, 91301 Forchheim  
Kosten des Workshops: 190 Euro (wer möchte DVD 20 Euro)  
Begrenzte Teilnehmerzahl: 8  
Veranstalter: IZQ Institut für Zhineng Qigong



### Mehr Information und Anmeldung



**IZQ Institut für ZhiNeng QiGong**  
**www.zhineng-qigong.net**

Individuell • Kurse • Seminare • Ausbildung  
Birkenreuth 53 • 91346 Wiesenttal  
09194-7955606 • 0176-52071317  
heil-samen@t-online.de



## Anmeldeformular Zhineng Qigong Basis Workshop Stufe 1 & 2 am 2. – 3. November 2019 Ganzheitlich gesund mit medizinischem Qigong

Name : \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße : \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Seminarort:** Freiraum Forchheim, Holzstraße 10, 1. OG, 91301 Forchheim (Eingang von der Hornschuchallee)

**Uhrzeiten:** jeweils 9:00 – 12:00 und 14:00 bis 17:00 Uhr

**Die Workshopgebühr beträgt 190 Euro. Die Rücksendung des ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldeformulars stellt eine rechtsverbindliche Anmeldung dar. Mit der Rücksendung des Anmeldeformulars wird gleichzeitig eine Anzahlung in Höhe von 95 Euro fällig. De Restzahlung ist spätestens eine Woche vor Workshopbeginn zu entrichten.**

Bei einem Rücktritt bis zu drei Wochen vor Workshopbeginn wird eine Anmeldegebühr von 30 Euro, ab drei Wochen vor Workshopbeginn von 95 Euro einbehalten. Bei einer Absage zwei Tage vor, am Tag des Workshopbeginns selbst oder nach Workshopstart wird die gesamte Kursgebühr fällig, es sei denn, der Teilnehmer benennt einen Ersatzteilnehmer. Sollte der Workshop komplett ausfallen, wird dem Teilnehmer die bereits entrichtete Kursgebühr gänzlich zurückerstattet. Ein Anspruch auf Teilerstattungen bei Nichtbesuch einzelner Tage besteht nicht.

Mit seiner Unterschrift und Anmeldung bestätigt der Teilnehmer, dass er am Workshop auf alleinige Gefahr und alleiniges Risiko teilnimmt. Eventuelle Risiken sind vor der Anmeldung und Teilnahme mit einem Arzt oder Therapeuten abzuklären.

Ebenso bestätigt der Teilnehmer mit seiner Unterschrift, dass er mit der Erhebung seiner Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Information einverstanden ist. Wir verpflichten uns im Rahmen unserer Datenschutzerklärung, mit Ihren persönlichen Daten verantwortungsbewusst umzugehen und sie in keinem Fall an Dritte weiterzugeben.

Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular an: Heil-Samen/Birgit Becker-Petersen, Birkenreuth 53, 91346 Wiesental (oder unterschrieben einscannen und per email schicken)

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



IZQ Institut für Zhineng Qigong Birgit-Becker-Petersen, Birkenreuth 53, 91346 Wiesental

Telefon 09194-7955606, mobil: 0176-52071317, email: [heil-samen@t-online.de](mailto:heil-samen@t-online.de)

Kontoinhaber: Birgit Becker-Petersen, IBAN: DE45 7635 1040 0020 4611 09, BIC: BYLADEM1FOR