



*Impulse e.V.*

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

## **Fachfortbildung**

# **Die Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**

**- Sanfte Bewegungskünste der TCM -**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12  
<mailto:info@impulse-schule.de>  
<http://www.impulse-schule.de/>  
Sparkasse Wuppertal  
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42  
BIC WUPSDE33

# Sanfte Bewegungskünste mit den Ausdrucksformen des Taiji-Qigong praktizieren

*„Sag es mir und ich vergesse es, zeig es mir und ich erinnere mich, lass es mich tun und ich behalte es.“ (Chinesische Weisheit)*

Bei dieser Fachfortbildung tauchen wir in eine spezielle Übungsreihe sanfter Bewegungskünste der chinesischen Medizin ein. Wir erkunden die Welt der Ausdrucksformen und nehmen uns genügend „Raum“ und „Zeit“, um Qigong zu praktizieren, zu erlernen und vor allem bewusst zu erfahren. Es handelt sich dabei um eine den gesamten Organismus regulierende Selbst-Übungsmethode. Sie richtet sich an alle interessierten Menschen, die sowohl gut für sich selbst sorgen wollen, als auch im beruflichen Setting einzelne Übungselemente des Qigong an andere Menschen weitergeben möchten.

*In der Bewegung die Ruhe finden, in der Ruhe die Bewegung finden.*  
(Taoistisches Sprichwort)

Die fließenden und einfach zu erlernenden Übungsfolgen der Ausdrucksformen dienen dazu, von den Belastungen des Alltages zu entspannen, sich zu zentrieren, energetische Ungleichgewichte zu balancieren und neue Energie zu tanken. Sie tragen zudem neben der Regulation von Körper (Yin) & Geist (Yang), zur Haltungsschulung, Stärkung des Bewegungsapparates, einer gesunden Atmung und einem achtsamen inneren Fokus im Hier & Jetzt bei.

Auf folgende **Inhalte** gehen wir im Workshop ein:

- Grundzüge der TCM: Einführung in die „Arbeit mit der Lebensenergie Qi“
- Ursprung/Historie der Ausdrucksformen
- Die essentiellen „drei Mittel“ im Qigong
- Grundpositionen, Haltungskriterien, Praxis Ausdrucksformen
- Wissenschaftliche Studien zum Taiji-Qigong
- Bewusstseinsgymnastik, Atemtechniken und stilles Qigong

Bitte bringen Sie zum Seminar ein **Sitzkissen** mit.

## **Dozent/in:**

Danilo Marz, Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung,  
TCM-Therapeut, Qigong – Kursleiter

## **Seminarzeiten:**

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Wuppertal

## **Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage <http://www.impulse-schule.de/> unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

## **Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit**

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Seminarausfall**

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

## Anmeldung zu einem Seminar

**Online-Seminaranmeldung:** Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare im Online-Studienzentrum buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Fachfortbildungen gelistet. Nach Ihrer Anmeldung wird Ihnen sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie <http://www.impulse-schule.de/>, dann „Login Online-Studienzentrum“.

**Schriftliche Seminaranmeldung per E-Mail, Post oder Fax:** Sie können sich für die Seminare auch per E-Mail (info@impulse-schule.de) Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: \_\_\_\_\_

Seminarort: \_\_\_\_\_

Termin/e: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

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

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_