

## Seminarbeschreibung & Anmeldeformular

### Lungen-Qi Gong-Seminar mit Heimo Grimm

#### Seminarbeschreibung:

**Qi Gong ist die Kunst, die Kraft des Qi für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nutzen.**

Qi Gong ist ein Jahrtausende altes Übungssystem, das noch heute tagtäglich in Parks, Schulen und Krankenhäusern Chinas geübt und angewandt wird, um Körper und Geist gesund und fit zu halten. Es zählt neben Akupunktur, Kräutertherapie, Tuina und Diätetik zu den 5 Behandlungssäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Übersetzt bedeutet Qi Gong das „**Arbeiten (Trainieren) mit der Energie**“.

Qi Gong-Übungen bestehen sowohl aus sanften, fließenden und gezielt eingesetzten Bewegungsabfolgen, sowie bestimmten Atemtechniken und meditativen Vorstellungen des Geistes. Gerade die Kombination dieser drei Aspekte macht Qi Gong so wirkungsvoll.

Alles ist im Fluss. Die dehrenden Bewegungen des Lungen-Qi Gong öffnen die Atemwege. Qi-Blockaden in den Meridianen lösen sich auf und frisches Qi (Energie) wird zugeführt.

Das gekräftigte Lungen-Qi schützt die Atemwege vor Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten, Bronchitis und Allergien. Das Lungen-Qi ist in der Chinesischen Medizin für 3 Organe zuständig, welche in hohem Masse regelmäßige Entgiftung und Reinigung brauchen. So ist die Lunge direkt den Schadstoffen aus der Umwelt ausgesetzt. Ebenso die Haut, die körperlich und seelisch nach außen abgrenzt. Und der Dickdarm leistet viel für Ausscheidung und Immunkraft. Alle 3 Organe sind Vermittler zwischen Innen- und Außenwelt.

Wer ruhig durchatmet, kann den ständigen Veränderungen des Lebens besser vertrauen. Die Lunge liebt die Freiheit. Der natürliche Rhythmus steht für Kommen und Gehenlassen. Sie lösen sich leichter von Trauer, Einsamkeit und Stagnation. Wenn Sie Ihre Lunge gut pflegen, können Sie voll Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft schauen.

**Seminar-Inhalte:** Neben der 8-teiligen Form praktizieren wir auch Meridian- Klopf-, Lockerungs- und -Dehnübungen und erfahren Wissenswertes aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie das Yin-Yang-Prinzip oder die Lehre der 5 Wandlungen. Darüberhinaus lernen wir die Meridiane und wichtige Akupunkturpunkte kennen.

Qi Gong kann in jedem Alter praktiziert werden. Bitte bequeme Kleidung sowie Turnschuhe mitbringen! Bei Schönwetter üben wir auch im nahe gelegenen Park.

**Heimo Grimm**, Sehtrainer, Ernährungs- und Gesundheitstrainer, Qi Gong – Lehrer

Seit 1976 in der Erwachsenenbildung tätig.

Ausbildungsleiter beim Zertifikatslehrgang zum ganzheitlichen Sehtrainer.

[www.gesundheitstraining.at](http://www.gesundheitstraining.at)  
www.marion-weiser.at



Holistische Körpertherapeutin

**Seminare – Vorträge – Coaching – Massagen**

elisana – Zentrum für Gesundheit  
Museumstraße 31a, 4020 Linz  
+43(0)650 66 77 2 77  
office@marion-weiser.at

## Seminarbeschreibung & Anmeldeformular

### Lungen-Qi Gong-Seminar

Ich melde mich verbindlich zum oben angeführten Seminar mit Heimo Grimm an.

Vorname..... Nachname .....

Straße ..... PLZ/Ort .....

Telefon..... E-Mail .....

Termin: **Freitag, 23. September 2016 - von 14.00 – 18.00 Uhr**  
**Samstag, 24. September 2016 - von 10.00 – 16.00 Uhr**

Adresse: **Praxis Karin Sklenka**, Hanuschstraße 16, 4020 Linz

Der Preis des Seminars beträgt **€ 160,00 inkl. umfangreicher Skripten** und ist mit der Anmeldung auf folgendes Konto einzubezahlen:

**Marion Weiser** Allgemeine Sparkasse OÖ - BLZ: 20320 - Konto-Nr.: 2302035008  
IBAN AT66 2032 0023 0203 5008 - BIC ASPKAT2LXXX

Meine Anmeldung ist erst gültig, wenn der Seminar-Betrag auf dem o.a. Konto eingegangen ist.

Das Seminar beinhaltet Theorie und Praxis.

**Bitte bequeme Kleidung sowie Turnschuhe mitbringen!**

Datum und Ort: .....

Unterschrift:.....

**Bitte die Anmeldung entweder per Post oder E-Mail an die Veranstalterin zurücksenden.**