



## Qi Gong Seminare 2012 Chan Mi Gong

Eva Rehle vermittelt auf eine klar verständliche und spielerische Art verschiedene Ebenen im Qi Gong. Sie ist ausbildendes Mitglied des Deutschen Dachverband für Taiji und Qi Gong und der Deutschen QiGong Gesellschaft. Als Ausbilderin der Chan Mi Gong Gesellschaft vertritt sie die authentische Vermittlung dieser besonderen Qi Gong Form, so wie sie von ihren Lehrern Großmeister Liu Han Wen, Ma Hui Wen, Wang Yu und Ursula Stummvoll weitergegeben wurde.

### Die Basisübung~Grundlagen und Vertiefung

Dieser Kurs dient der Vertiefung der Grundlagen im Qi Gong sowie der Weiterführung im Chan Mi Gong. Die Basisübung mit ihren vier einfachen, doch differenzierten Grund-Bewegung führt zu einer freien, unangestregten Beweglichkeit und lässt eine tiefe körperliche und geistige Entspannung erfahren. Die fließenden Bewegungen stärken die Wirbelsäule, versorgen die Bandscheiben und das Rückenmark mit Qi und stimulieren die inneren Organe und den Blutkreislauf.

In fortschreitender Übungspraxis arbeitet man mit der Basisübung an blockierten Körperstrukturen, emotionalen Mustern und gedanklichen Konditionierungen. Chan Mi Gong führt zu innerer Balance und Lebensfreude. Es empfiehlt sich den Basisübungs-Kurs mehrmals zu belegen. Er ist Voraussetzung für die Teilnahme am Zyklus und wird als Ausbildungsstunden anerkannt.

**Kursgebühr:** jeweils 36,- Euro

**Zeit:** 10:00 - 12:30 h

**Termine:** 29. Jan. ~ 4. März ~ 22. April ~ 17. Juni ~ 23. September ~ 18. November

### Zyklus Chan Mi Gong

Dieser Kurs ist von Eva Rehle als Zyklus konzipiert, um das Gesamtsystem der traditionell überlieferten Übungen des Chan Mi Gong kennen zu lernen. Jede einzelne Übung ist in sich geschlossen und hat ihren eigenen Schwerpunkt. Dieser Zyklus richtet sich an Geübte sowie Kursleiter und Lehrer zur Fortbildung und kann als Ausbildungsstunden angerechnet werden.

**Kursgebühr:** jeweils 50,- Euro / erm. 45,- Euro  
bei Teilnahme an mind. fünf Sonntagen

**Zeit:** 14:00 - 17:30 h

#### Termine:

29. Januar	Ming Xin Fa
04. März	Hui Gong
22. April	Yin Yang He Qi Fa
17. Juni	Tu Na Qi Fa
23. September	Reinigungsübung
21. Oktober	Augen- und Blutdruckübung
18. November	Ren Bu
16. Dezember	hohe Übungen

Anmeldung zum Kurs Chan Mi Gong-Basisübungen am \_\_\_\_\_

Anmeldung zum Zyklus Chan Mi Gong am \_\_\_\_\_

Vorname / Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon / Email \_\_\_\_\_