

## ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar  
"Aktive Lebenspflege" in Zürich-Zollikerberg am 5. & 6.  
Dezember 2015 an. Meine Daten lauten:

.....  
Vorname

.....  
Name

.....  
Straße

.....  
PLZ Ort

.....  
Telefon

.....  
E-mail

.....  
Anmerkung

.....  
Anmerkung

Die Kursgebühr werde ich nach Erhalt der  
Anmeldebestätigung umgehend auf das angegebene Konto  
überweisen. Ich bin einverstanden, dass bei Stornierung  
nach dem Anmeldeschluss eine Gebühr von 30% der  
Kursgebühr fällig wird oder ich eine Ersatzperson stellen  
darf.

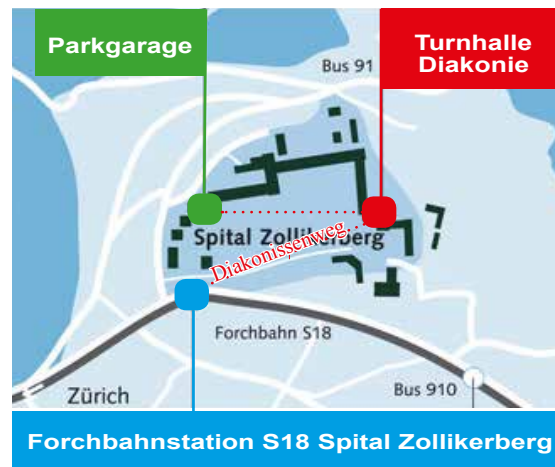
.....  
Datum, Unterschrift

## ANMELDEVORGANG

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular an  
das LAOSHAN ZENTRUM senden, e-mailen oder faxen  
Anmeldeschluss: 25. November 2015,
2. Anmeldebestätigung abwarten,  
(Begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldung  
erfolgt nach Reihenfolge des Formulareingangs)
3. Kursgebühr entrichten, Anmeldevorgang komplett.

## SEMINARORT

Turnhalle Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg, Schweiz



Bildquelle: <http://www.diakoniewerk-neumuenster.ch/index.php?id=175>

## VERANTWORTUNG UND HAFTUNG

Jede(r) Teilnehmer(in) trägt während der Teilnahme an den  
Kursen die Verantwortung für sich selbst und haftet somit  
auch für sich selbst.

## VERANSTALTER UND ANMELDUNG

### LAOSHAN ZENTRUM

Diekbarg 20a · D 22397 Hamburg  
Tel: +49/40/271679-32 · Fax:-33  
info@lebenspflege.de · www.lebenspflege.de

### LEHRERINNEN VOR ORT

Barbara L. Altorfer und Rita Schneider  
Postfach 23 · CH 8122 Binz  
Tel: 079 948 83 03 · Fax: 044 980 33 61  
info@qi-energie.ch · www.qi-energie.ch



## Seminar Aktive Lebenspflege

5. & 6. Dezember 2015  
Zollikerberg - Schweiz

QiGong - TaiJiQuan - Fächer  
TuiNaAnMo - Meridianklopfen

mit den Meistern Sui QingBo und Du Hong

Meridianklopfen  
mit dem Meridianball®



QiGong, Meditation und Handbehandlung (TuiNa AnMo und Meridianklopfen) sind die wesentlichen Selbst-Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

### TAIJI QIGONG 18 BEWEGUNGEN

(sanft-elastische, rund-spiralförmige, dynamische Bewegungen)  
Förderung von Bewegung und Haltung  
Regulierung der Atmung  
Stärkung der inneren Organe  
Beruhigung und Zentrierung des Geistes

### TAIJI QIANLONG FÄCHER

Fächer als Übungsinstrument  
Stärkung der Beweglichkeit der Handpartie und Gelenke, dynamisch choreographiert  
Integrierte Beweglichkeit aus der Mitte elegant, elastisch und kraftvoll

### MEDITATION | RUJING

Zur Ruhe kommen  
Entfaltung der geistigen und seelischen Wahrnehmung  
Förderung der Selbstregulierungsfähigkeit

Taiji QianLong  
Einzelfächer



### PROGRAMM 5. & 6. Dezember 2015

Kursgebühr: CHF 250,00/Wochenende  
Buchung von einzelnen Stunden: CHF 35,00/Stunde

#### SAMSTAG 05.12.

10:00 - 10:15 Begrüßung, Vorstellung und Organisatorische  
10:15 - 11:15 Taiji QiGong 18 Bewegungen  
11:30 - 12:30 Taiji QianLong Fächer  
12:30 - 13:30 Mittagspause  
13:30 - 14:15 Meditation nach der TCM  
14:30 - 15:30 QiGong für das Herzsystem  
15:45 - 17:00 TuiNa AnMo & Meridianklopfen

#### SONNTAG 06.12.

10:00 - 11:00 Taiji QiGong 18 Bewegungen  
11:15 - 12:15 Kranich QiGong

[Der gesamte Unterricht findet auf Deutsch statt.]

*Bitte bequem-sportliche Kleidung, jeweils ein Paar saubere Hallenschuhe und Sportschuhe für Draußen, einen Mittagsimbiss und wenn möglich eine Decke mitnehmen.*

Photos: SAM Photography (3), Sui Xiaofei (1)

QiGong  
Fliegender Kranich



Einstieg in die Aktive Lebenspflege.  
Durch eigene Initiative und Übung wird die Lebenskraft und Lebensenergie ganzheitlich gefördert, reguliert, gepflegt und harmonisiert.

### QIGONG ZUR PFLEGE DES HERZENS

Aktive Förderung der Lebenskraft  
Hamonisierung der körperlichen und emotionalen Bereiche des Organismus  
Bewegte schöne Übungsreihe mit Selbstmassage

### KRANICH QIGONG

Meditative Übungsreihe  
Dem fliegenden Kranich nachempfunden  
Verbesserung des Qi-Flusses  
Wohltuend und tief wirkend

### TUINA ANMO & MERIDIANKLOPFEN

Handbehandlung, Einsatz des Meridianballs®  
Beseitigung der krankmachenden Störungen  
Förderung der Lebenskraft  
Harmonisierung der physiologischen und psychologischen Funktionen  
Pflege und Stärkung der Körperstruktur