



Hiermit anerkenne ich die Anmeldebedingungen, melde ich mich verbindlich an für den Kurs „Qi Gong“ und bezahle die Kurskosten von Fr. 1700.-- bis Ende August 2011 auf das PC-Konto 60-80 724-5 ein.

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

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax/E-Mail \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_



## Qi Gong

**Meditative Energiearbeit & Bewegungsmeditation  
für Einsteiger/innen und Erfarene**



Freitag, 8.00 - 9.30 Uhr / regelmässig & aufbauend / Beginn: 26. August 2011  
Einführungs- & Schnupperabende: 26. August & 2. September 2011  
mit Thomas Viehweger (Qi Gong - Lehrer, Tanzpädagoge, Erwachsenenbildner)

ImPuls ☎ Thomas Viehweger ☎ Schachenstrasse 15 ☎ 6010 Kriens  
Telefon 041 320 95 78 ☎ Fax 041 320 95 77 ☎ E-Mail [info@impuls-kurse.ch](mailto:info@impuls-kurse.ch)  
[www.impuls-kurse.ch](http://www.impuls-kurse.ch)

## Stilles & bewegtes Qi Gong: Meditative Energiearbeit & Bewegungsmeditation

Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Neueinsteiger/innen, wie für Erfahrene und vermittelt die Grundlagen von Energieführung, Lenkung der Vorstellungskraft (Yi), sowie der Daoistischen Meditation. Qi Gong bedeutet Lebenspflege (Yangsheng) ! Durch sanfte und vitalisierende Bewegung, Imagination und Stille regeneriert und balanciert sich Körper, Geist und Seele. Qi Gong berührt das Herz, verwurzelt im Körper und erfrischt den Geist. Es macht wach, entspannt, freudig und gelassen. Die Praxis ist einfach, tiefgreifend wirksam und alltagstauglich.

### Arbeitsweisen

#### Vorbereitende Übungen

- ☞ Einstimmende, aufwärmende und regenerierende Körper-Übungen dienen der Erdung, Zentrierung, Präsenz im Körper und der Regulierung der Atmung.
- ☞ Stehen wie ein Baum. Haraübungen. Schüttelübungen.

#### Übungen des bewegten Qi Gong (Dong Gong)

- ☞ Stärkung der Nierenessenz "Jing" und der endokrinen Drüsen/Geschlechtshormonsystem
- ☞ Beckenboden-Qi-Gong (Hui Jin Gong), Rückenschulung & Wirbelsäulen-Qi-Gong (Chan mi Gong)
- ☞ Heilende Laute & Organ-Qi-Gong
- ☞ Seidenraupenübungen, 9 Kreise & 5 Elemente
- ☞ Gehübungen (Xinggong) & GuoLin QiGong
- ☞ Hui Chun Gong (Rückkehr des Frühlings)
- ☞ 18 Taiji-QiGong-Atemübungen
- ☞ Baduanjin ( 8 Brokate)

#### Übungen des stillen Qi Gong (Jing Gong)

- ☞ In die Ruhe treten (Rujing). Die Energie senken (Song Gong)
- ☞ Energiekreisläufe & Daoistische Meditationen

#### Abschliessende Übungen

- ☞ Bewahren der gewonnenen Energie. Integration in den Alltag. Besprechen von Fragen zur Praxis.

### Kursleitung



#### Thomas Viehweger

Ich praktiziere Qi Gong seit 1987. Heute verweben sich in meiner Arbeit die Ansätze der Humanistischen Psychologie mit dem östlichen Wissensschatz der Chinesischen Wandlungsphasen. Prägend waren für mich die Ausbildungen bei Ursula de Almeida (Living Tao), Meister Li Zhi Chang, Master Mantak Chia, die Hara-Arbeit von Gunther Maag-Röckemann, sowie meine tägliche Praxis.

### Daten/Zeiten

- ☞ Freitag, 8.00 - 9.30 Uhr. Die Kurse fallen in den Luzerner Schulferien aus.
- ☞ Ganzes Schuljahr 2011-2012: 36 Morgenlektionen à 1 1/2 Std. / Weltmusik-Singabend vom 9. Februar 2012 / Qi-Dance-Wochenende vom 13. - 15. Januar 2012

### Ort

ImPuls – Raum für Rhythmus & Bewegung, Alte Teiggli, Schachenstrasse 15, 6010 Kriens / LU

### Teilnehmer/innen

Die Minimalgruppengrösse sind 6 Personen. EinsteigerInnen sind herzlich willkommen erste Schritte zu tun; Erfahrene werden gezielt gefördert. JedeR lernt da, wo er/sie gerade steht. Für die Teilnehmenden der regelmässigen Gruppen RhythmusTanz und Qi-Gong gehört das Qi-Dance-Wochenende vom 13. - 15. Januar 2012 als vertiefendes Angebot zum Jahreszyklus.

### Kosten

Die Anmeldung erfolgt für das ganze Schuljahr. Bei Jahresanmeldung ist ein Rabatt bereits abgezogen.

- ☞ Ganzes Schuljahr 2011-2012: Fr. 1700.-- (zahlbar bis 30. August 2011)
- ☞ Schnupper-Vormittag: Fr. 45.-- (Bitte anmelden)
- ☞ Bei Eintritt während des Jahres, werden die Kosten anteilmässig berechnet

### ImPuls-Spielregeln / Anmeldung

**Anmeldeschluss: 20. Juni 2011. Einstieg zu anderen Zeiten ist nach Absprache möglich.**

Anmeldung bitte schriftlich mit Talon oder über die Website. Es gelten die ImPuls-Spielregeln. Siehe [www.impuls-kurse.ch/anmeldung](http://www.impuls-kurse.ch/anmeldung). Kurskosten gleichzeitig einzahlen auf PC-Konto 60-80724-5. Jeweils am Semesteranfang (August + März) kann geschnuppert werden. Anmeldung ist erforderlich. Wenn kein Kurs belegt wird kostet ein Schnupper- und Einführungskurs Fr. 45.--. Nähere Informationen zu Zeiten, Kosten, Kursthemen erhalten Sie gerne auf dem ImPuls-Sekretariat: Telefon **041 320 95 78** oder unter [info@impuls-kurse.ch](mailto:info@impuls-kurse.ch)

