



Nach einer dreijährigen Ausbildung in Qigong und Zen-Meditation durch die Paracelsusstiftung Schweiz, erhielt ich meine erste Lehrerlaubnis 1997. Es folgte ein Studienaufenthalt in China 1998 bei namhaften Qigong-Meistern. 2001 vertiefte ich meine Kenntnisse durch ein zweijähriges Studium an der Universität Oldenburg mit dem Schwerpunkt medizinisches Qigong, Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seit mehr als 15 Jahren unterrichte ich mit großer Begeisterung und Überzeugung Qigong und Meditation, zur Freude aller Teilnehmer meiner Veranstaltungen.



**Auskunft zum Trainingsinhalt:
Dipl. Qigong Lehrerin Veronika Boventer**

Kranzbichlstraße 10 - 83083 Riedering/Moosen
Tel. 08036-674 93 76 Fax 674 93 77
mail: Veronika.Boventer@googlemail.com

Anmeldung

MEDICAL PARK
Ambulantes Gesundheitszentrum Prien

Tel. 0 80 51 / 600-98 00
Harrasserstr. 55 - 83209 Prien am Chiemsee

Qigong

eine wirkungsstarke Methode zum
Schutze Ihrer körperlichen und
geistigen Kräfte

Kursbeginn

Montag, 17. März 2014, 19 Uhr

im

MEDICAL PARK

Ambulantes Gesundheitszentrum Prien



Wer Qi zu führen weiß, nährt im Inneren seinen
Körper und wehrt nach außen hin
schädliche Einflüsse ab

Dipl. Qigong Lehrerin
VERONIKA BOVENTER

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Qigong-Kurs mit Veronika Boventer im Medical Park, Ambulantes Gesundheitszentrum Prien an. Kursbeginn 17. März 2014, 19.00 Uhr.

Name..... Telefon.....

Adresse.....

E-Mail..... Unterschrift.....

Mindestteilnehmerzahl 8 Pers. Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis 17. März noch nicht erreicht sein, kann sich der Kursbeginn nach hinten verschieben.

Qigong

Das Arbeiten mit dem Qi ist das Entfalten von Kraft und Können.

Das Entfalten von Kraft und Können ist das Durchdringen der eigenen Person.

Das Durchdringen der eigenen Person ist das Vergessen der eigenen Person.

Das Vergessen der eigenen Person ist das Verstehen der Welt und der Dinge, wie sie sind.

Qigong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Übungsmethoden, die in China seit Jahrtausenden entwickelt wurden und die sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“, das hier als Lebenskraft interpretiert werden kann, und „gong“, das „beharrliches Üben“ heißt.

In unserer schnelllebigen Zeit, die geprägt ist von Stress und Lebensdruck, erscheint uns Qigong wie eine Erlösung und ein Hinweis auf einen Weg, der uns wieder in Harmonie bringt.

Qigong leitet Wirkung und Erfolg aus einer Kombination von Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft her. Qigong beugt Krankheiten vor, stärkt Organismus und Psyche und verhindert frühzeitiges Altern. Qigong stärkt unser Immunsystem und stabilisiert das körperlich-seelische Gleichgewicht. Es bietet durch die Poesie und Schönheit der Bewegungsformen, durch die inspirierende Arbeit mit der Vorstellungskraft und den immer wieder in Anleitungen und Merksätzen zu findenden Humor, einen Weg zu Ausgeglichenheit und tiefer Freude, die innere Schönheit nach aussen sichtbar werden lässt.

Trainingsinhalt:

Der Qigong-Kurs findet an 10 Montagabenden à 75 Min. statt. Die Übungseinheiten beginnen mit Lockerungs- und Dehnübungen. Es folgen Basisübungen, nach den Prinzipien des Qigong, die uns in eine tiefe Ruhe führen und so unsere eigene Mitte spüren und stärken lassen. Darauf aufbauend folgt das schrittweise Erlernen einer Qigong-Methode. Die Übungen werden in der Regel im Stehen durchgeführt und sind nicht an besondere Voraussetzungen gebunden. Da die Übungsfolgen aufeinander aufbauen, empfiehlt sich ein regelmäßiger Besuch der Kursabende

Das Training richtet sich an alle, die

- Ihre Gesundheit erhalten und Krankheit abwehren wollen,
- sich vor Burnout schützen wollen,
- den Anforderungen des Lebens mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen wollen,
- Ihre Konzentrationsfähigkeit fördern wollen,
- Freude an harmonischen Bewegungen haben

Kursort:

Trainingsraum im Medical Park, Ambulantes Gesundheitszentrum.

Harrasserstr. 55, 83209 Prien

Zeiten:

10 x montags ab **17. März** 19.00 Uhr - 20.15 Uhr

Preis:

Die Kursgebühr beträgt € 95,-. Zahlung am ersten Kursabend. Die verbindliche Anmeldung richten Sie bitte an den Medical Park.

Was Sie erwarten dürfen:

Kompetente Vermittlung der Trainingsinhalte, Verbesserung Ihrer Befindlichkeit durch Eigenaktivität.

Was Sie mitbringen sollten:

Bereitschaft, sich dem Neuen gegenüber zu öffnen, Freude an harmonischen Bewegungen, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken.

Medical Park

Ambulantes Gesundheitszentrum
Prien

Harrasser Str. 55

83209 Prien am Chiemsee