

Unterkunftsmöglichkeiten: ab 25,- €

Gasthof Erfurth

Müllinger Strasse 12
31319 Müllingen
Tel: 05138 13 02
www.gasthoferfurth.de
info@gasthoferfurth.de

Pension 29

Müllinger Str. 29 in
31319 Sehnde/Müllingen Tel:
05138 70 28 18
http://www.pension29.de
info@pension29.de

Anfahrt:

Wirringer Straße 27
31319 Sehnde OT Wirringen

Öffentliche Verkehrsmittel:

Ab Hannover U-Bahn, Linie 6 zum Kronsberg. Ab dort Bus 330 Richtung Löhnde. Haltestelle Wirringen.
Ab Sehnde Bus 390 Richtung Gleidingen Haltestelle Wirringen.
Ca. 5 Min Fußweg.



Qigong

Die 4-Regulations-Methoden

Wochenendkurs in Sehnde, OT Wirringen



Dozent:

Eric Limberg, geboren 1966 in Karlsruhe, arbeitet als Heilerziehungspfleger in der Hannoverschen Kinderheilanstalt. Er absolvierte von 2003 – 2005 das Kontaktstudium Qigong am PTCH (Projekt Traditionelle Chinesische Heilmethoden) der Universität Oldenburg. Seit 2004 unterrichtet er regelmäßig Qigong.

www.qigong-schule-hannover.de

Die 4-Regulations-Methoden

Die 4-Regulations-Methoden von Prof. Zhang Guangde zeichnen sich durch ihre nach außen hin ruhige, jedoch nach innen aktive Qualität aus. Es sind die

- Regulierung des Körpers,
- Regulierung der Atmung,
- Regulierung des Geistes,
- Methode des innen Nährens.

Es ist eine verhältnismäßig leicht zu erlernende Methode, die sehr wirkungsvoll ist. Sie schult neben der Bewegung intensiv Aspekte wie Vorstellungskraft und Atmung.

Seminargebühr: 90,-€

Anmeldung:

Info@qigong-schule-hannover.de
www.qigong-schule-hannover.de
Tel. 05138 60 58 59
Fax. 05138 60 58 63

Programm

Samstag:

10:00 – 10:30

Einführung in die theoretischen Hintergründe der Methode

10:30 – 11:30

Regulierung des Geistes

11:30 – 12:00

Regulierung der Atmung

12:00 – 13:30

Mittagspause

14:30 – 15:30

Wiederholung und Einüben

15:30 – 16:00

Kaffeepause

16:00 – 17:00

Regulierung des Körpers

17:00 – 17:30

Prinzipien des Qigong

17:30 – 18:00

Praktizieren des erlernten

Sonntag:

10:00 – 11:00

Methode des innen Nährens

11:15 – 12:00

Wiederholen spezieller Übungen,

12:15 – 13:00

Praktizieren aller 4-Regulationsmethoden
