

Qigong

DADI Qigong

Peter Lauber Heilpraktiker (Kurswochenende)

Yang Sheng - Die Kraft in mir. Yang Sheng, der chinesische Begriff für Gesundheitsförderung und Lebenspflege, ist in China seit Jahrhunderten fester Bestandteil im Alltagsleben der Menschen. Verkürzt übersetzt bedeutet Yang Sheng „Das Leben nähren“. Durch klare aufgerichtete Haltung werden Stabilität, Zentrierung und Atmung gefördert und verbessert. Gemeinsam werden wir eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Qigong-Form (DADI Qigong) erlernen. Diese einfachen Bewegungsübungen lassen sich bequem in jeden Arbeitsalltag integrieren. Sie sind für jedes Alter und besonders auch für Qigong-Einsteiger geeignet.

**22.9. - 23.9.2018 Samstag 15-19 Uhr, Sonntag 9-13 Uhr
100€**

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin
Anmeldung bei Peter Lauber ☎ 06123-7908673
E-Mail: praxis@gmt-lauber.de
www.gmt-lauber.de

Baduanjin - Die acht Brokate

Peter Lauber Heilpraktiker (Wochenendkurs)

Baduanjin ist eine sehr alte Qigong-Übung die aus acht Bewegungsmustern besteht. Der Name deutet an, dass es sich um etwas sehr Kostbares von großer Schönheit handelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziele

- Kräftigung der Muskeln, Abbau von Verspannungen
- Innere Ausgeglichenheit, Steigerung der Konzentration und Verbesserung der Atmung

Geeignet für

- alle, die sich gerne bewegen und einen Ausgleich in der Freizeit suchen
- jedes Alter, die Übungen werden an persönliche Bewegungsspielräume angepasst

**17.11. - 18.11.2018 Sa.15-19 Uhr und So. 9-13 Uhr
100€**

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin
Anmeldung bei Peter Lauber ☎ 06123-7908673
E-Mail: praxis@gmt-lauber.de

Das Zentrum

ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein (non-profit), der sich die Verbreitung des chinesischen Methodenschatzes in Deutschland zur Aufgabe gemacht hat. Dafür werden in Zusammenarbeit mit anderen Bildungsträgern Kurse, Vorträge und Seminare angeboten, in denen man die vorbeugenden und therapeutischen Aspekte der chinesischen Medizin erlernen kann.

Sie finden uns:

Im Internet

- www.praechinmed.de
hier finden Sie weitere Infos zu den Kursen und Kursleitern.
- **auf Facebook**
www.facebook.com/praechinmed

Sie möchten regelmäßig an unser Programm per E-Mail erinnert werden? Senden Sie uns eine Mail unter praechinmed@online.de

In der Realität

Am Klingenberg 2a, 65396 Walluf

Navigationsgeräte führen Sie bis zum REWE Einkaufsmarkt in Niederwalluf. Fahren Sie auf den Parkplatz des Einkaufsmarktes und biegen am Ende links ab. Bei Erreichen des großen Yin-Yang Schildes finden Sie Parkplätze. Eine kleine Treppe führt Sie zum Eingang.

Bus Nr. 5 vom Bahnhof Wiesbaden bis Haltestelle Am Klingenberg

Bahn bis Niederwalluf

Bankverbindung

Commerzbank
IBAN DE 52 5108 0060 0181 9227 00

Programm Herbst 2018



Zentrum für
Präventive
Chinesische
Medizin e.V.

Am Klingenberg 2a, 65396 Walluf
☎ 06123-75115 Fax 06123-6019943
E-mail: praechinmed@online.de
www.praechinmed.de

Der besondere Abend und Schröpfen

Hildegard von Bingen

Dr. J. Kleinhenz und A. Bonnet

(Vortrag und 5 Gänge Wild Menü)

Auf den Spuren einer großartigen Frau wandeln wir durch einen Abend voller würziger Überraschungen. Frau Bonnet wird in ihrer Küche Gerüche und Geschmäcker der Hildegard-Küche zur Auferstehung bringen, während Frau Kleinhenz sich dem Leben und Wirken von Hildegard widmet.

26.10.2018 Freitag 19 Uhr 49€

Vortrag inkl. 5 Gänge Menü (ohne Getränke)

Ort: Bonnet's Weincabinet, Alte Hauptstrasse 32, 65396 Walluf.

Verbindliche Anmeldung bitte nur im Zentrum bis eine Woche vorher ☎ 06123-75115 Fax: 06123-6019943

mit Überweisung des Betrags auf das Konto des Zentrums

IBAN 52 5108 0060 0181 9227 00

Commerzbank Eltville

Feuergläser: Schröpfen für den Hausgebrauch

Peter Lauber Heilpraktiker (Praxisseminar)

Schröpfen als Hausmittel ist in vielen Kulturen verbreitet. Bei uns ist das Wissen über diese einfache Technik leider verloren gegangen. Zeit wieder etwas über diese Anwendung zu lernen. Nach dem Praxisseminar können Sie Schröpfgläser bei Erkältungen und Muskelverspannungen anwenden oder einfach eine wohltuende Schröpfmassage durchführen. Material zum Üben wird gestellt. **Am Besten melden Sie sich mit einem Partner oder Freund/in an.**

24.8.2018 Freitag 19-20:30 Uhr 15€

28.9.2018 Freitag 19-20:30 Uhr 15€

2.11.2018 Freitag 19-20:30 Uhr 15€

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin
Anmeldung bei Peter Lauber ☎ 06123-7908673
E-Mail: praxis@gmt-lauber.de

Yoga und Buddhistische Meditation

Yoga

Sarah Raupach (fortlaufender Kurs)

„Gesundheit ist Reichtum, innerer Frieden ist Glück, Yoga zeigt einen Weg“ - Zitat eines indischen Yogalehrers. Dieser Fortlaufende Yoga Kurs bietet Yoga für jeden. Mit sanften bis intensiveren Yogastellungen und Atemübungen den Körper kräftigen und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Geeignet für Anfänger bis sanfte Mittelstufe.

montags 19:00 - 20:15 Uhr 110 € für 10 Abende

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung: Sarah Raupach ☎ 0176-45979258

Mail: sarahraupach-yoga@gmx.de

Yoga

Heidi Stoll (fortlaufender Kurs)

In diesem fortlaufenden Kurs wird auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer eingegangen und gezeigt wie Yoga im Alltag allmählich mit eingebaut werden kann. Der Kurs besteht aus einer kleinen Gruppe gemischten Alters. Wir zeigen dass Yoga mehr ist als Akrobatik und in jedem Alter möglich. Mit Yoga kommst du zur inneren Ruhe, mehr Beweglichkeit und Entspannung.

dienstags 19-20:30 Uhr (90 min)

pro Abend 12€, ermäßigt 8€ für Schüler und Studenten.

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung: Heidi Stoll ☎ 06723 991992 oder 0174 9921100

Mail: heidi.stoll.yoga@googlemail.com

Buddhismus - Visionen der Liebe

Seminar mit kurzen Meditationen

Dr. Cornelia Weisshaar-Günter (Wochenendseminar)

In diesem Seminar werden wir auf zwei Unterweisungs- und Meditationsformen des tibetischen Buddhismus zurückgreifen: Geistestraining (Lodjong) und Chenresig (den visionären Buddha der Liebe). Beide Formen greifen ineinander, um unsere Fähigkeiten anzuregen auch in schwierigen Situationen unser Gleichgewicht zu bewahren und kraftvolle Liebe zu allen, inklusive unserer selbst, zu leben.

29.9. - 30.9.2018 Samstag 15-19 Uhr und Sonntag 10-13 Uhr 75€ (7x60 min)

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung telefonisch bei der Kursleiterin: ☎ 06123-2779 (Anrufbeantworter)

Feng Shui und japanische Massage

Feng Shui - Neue Impulse für gesundes Wohnen

Olivia Moogk (Vortrag)

Mit wenig Veränderungen neue Energien spüren, besser schlafen und energiegeladener in den Tag gehen.

19.10.2018 Freitag 19-20:30 Uhr 6€

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung unter ☎ 06124-725380

www.olivia-moogk.de

Feng Shui - Gesunde Räume - vitale Menschen

Olivia Moogk (Vortrag)

Viele Krankheiten haben ihre Ursache im Wohnumfeld. Wenn Sie wissen, worauf Sie achten müssen, werden Sie an Gesundheit und Wohlbefinden gewinnen.

23.11.2018 Freitag 19-20:30 Uhr 6€

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung unter ☎ 06124-725380

www.olivia-moogk.de

Massage 4 Me

Ellen Müller-Reitmayer

Idealerweise kommen Sie mit einer bekannten Person, mit dieser werden Sie die ganze Zeit zusammen arbeiten. Sie erlernen nach einer kurzen Theorie verschiedene Massage-techniken aus dem Bereich Shiatsu (jap.: Handdruck), einer japanischen Methode. Wir arbeiten mit Kleidung auf Matten am Boden. Ziel ist die Lösung von Spannungszuständen durch sanftes Dehnen, Mobilisieren und Berühren mit unseren Händen. Sie erleben Achtsamkeit, Zuwendung und tief zu spürende Behaglichkeit.

24.11.2018 Samstag 14-18 Uhr 35€

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung bei Ellen Müller-Reitmayer ☎ 0177-609 7141

Email: ellenreitmayer@web.de

www.ellens-koerperarbeit.de