

Qigong

Baduanjin - Die acht Brokate

Peter Lauber Heilpraktiker (Kurswochenende)

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

2.2. - 3.2.2019 Sa. 15-19 Uhr und So. 9-13 Uhr; 110€

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung bei Peter Lauber ☎ 06123-7908673

E-Mail: praxis@gmt-lauber.de

www.gmt-lauber.de

Yi Jin Jing - Qigong

Peter Lauber Heilpraktiker (Kurswochenende)

Yi Jin Jing ist eines der ältesten Qigong Systeme. Schon vor über 1500 Jahren sollen es Mönche im Shaolin Kloster entwickelt haben. Gedacht war es als ein Ausgleich für die langen sitzenden Meditation-Übungen. Die Übungen bessern eine schwächliche Konstitution, stärken Muskel, Sehnen und Bänder. Seit dieser Zeit nutzen es die Kung Fu Mönche für ihre Grundausbildung. Auch als Kraft- und Dehnübung für die Kämpfer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Geeignet für:

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

31.3. - 31.3.2019 Sa. 15-19 Uhr und So. 9-13 Uhr; 110€

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung bei Peter Lauber ☎ 06123-7908673

E-Mail: praxis@gmt-lauber.de

www.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

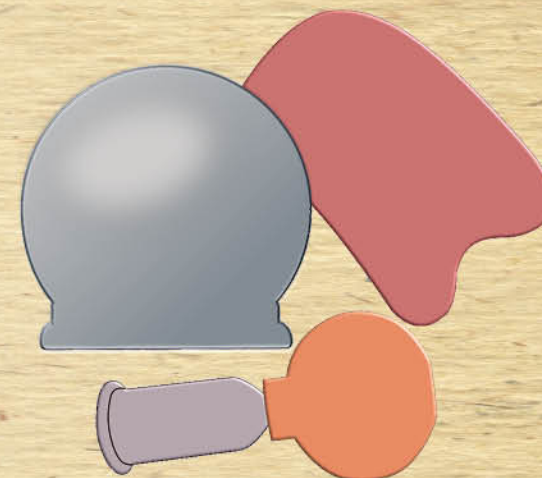
Bahn bis Niederwalluf

Bankverbindung

Commerzbank

IBAN DE 52 5108 0060 0181 9227 00

Programm Frühjahr 2019



**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

Schröpfen

(NEU) Basiskurs Schröpfen für Fachkundige
(für Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten)

Dr. J. Kleinhenz und P. Lauber

Kursinhalt

- Schröpfen in der täglichen Praxis (Info's, Anwendungsmöglichkeiten)
- Indikationen, Kontraindikationen, Komplikationen
- Anwendung des trockenen Feuerschröpfens
- Anwendung einer Schröpfmassage
- Ausblick auf folgende Kurse

16.2.2019 Samstag 9-17 Uhr 190€

Seminar Teil 1 (Basis)

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin Verbindliche

Anmeldung 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.

25.1.2019 Freitag 19-20:30 Uhr 15€

15.3.2019 Freitag 19-20:30 Uhr 15€

14.6.2019 Freitag 19-20:30 Uhr 15€

... weitere Termine auf Anfrage möglich!!!

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung bei Peter Lauber ☎ 06123-7908673

E-Mail: praxis@gmt-lauber.de

www.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 - (Tonglen)

Die Meditation des Gebens und Nehmens

Dr. Cornelia Weisshaar-Günter (Wochenendseminar)

Diese meditative Übung schult unsere Fähigkeit zu heilsamem Mitgefühl. In kurzen Sitzungen werden Atem und Visualisation miteinander verbunden. Dabei gilt die Konzentration nicht nur uns selbst und anderen, sondern auch dem Wohlergehen der gesamten Umwelt. Tonglen ist inzwischen weit über den buddhistischen Ursprung hinaus bekannt und beliebt. Wir werden verschiedene Varianten ausprobieren und erforschen. Zudem werden wir begleitende Unterweisungen aus dem sog.

„7-Punkte-Geistesstraning“ betrachten.

18.- 19.5 2019 Samstag 15-19 Uhr und Sonntag 10-13 Uhr 55€

(7x60 min)

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung bei der Kursleiterin: ☎ 06123-2779

Feng Shui und japanische Massage

Feng Shui: Steigern Sie Ihre Energie Sofort!

Olivia Moogk (Vortrag)

Wie Räume Ihren Schlaf, Ihre Lebensqualität und Ihre Gesundheit beeinflussen.

22.2.2019 Freitag 19-20:30 Uhr 6€

24.4.2019 Freitag 19-20:30 Uhr 6€

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung unter ☎ 06124-725380

www.olivia-moogk.de

Feng Shui: Energieräuber und Blockaden aufdecken!

Olivia Moogk (Vortrag)

Wie mit Feng Shui Raumblockaden gelöst werden können, für ein energiereiches und gesundes Leben.

5.4.2019 Freitag 19-20:30 Uhr 6€

Ort: Zentrum für Präventive Chinesische Medizin

Anmeldung unter ☎ 06124-725380

www.olivia-moogk.de

Massage für 2

Ellen Müller-Reitmayer

Idealerweise kommen Sie mit einer bekannten Person, mit der Sie die ganze Zeit zusammenarbeiten werden. Sie erlernen nach einer kurzen Theorie verschiedene Massagetechniken, eine Kombination aus westlichen und fernöstlichen Methoden, z.B. Shiatsu (jap.: Handdruck), Thai Yoga Massage, Tuina (.: chin. schieben/ziehen). Wir arbeiten mit Kleidung am Boden (Matten) und direkt auf der Haut (Liege). Absicht ist die Lösung von Spannungszuständen durch zielgerichtetes Bearbeiten, u.a. Dehnen, Mobilisieren, Durchbluten von Haut und Unterschichten. Sie erleben Achtsamkeit, Zuwendung und tiefe Behaglichkeit.

6.4.2019 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