



Gesundheit ist die Basis für Lebensqualität und Freude am Leben. Für Chinesen ist die bewusste Lebensführung und eigene Aktivität zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden und Krankheiten fest im Lebenszyklus integriert. Die Stadt Dietfurt und die LaoShan Union e.V. möchte Ihnen die einmalige Gelegenheit bieten während des Bayrisch-Chinesischen Sommerfestes in diesen Rhythmus einzutauchen, um aktiv für sich selbst Gutes zu tun und mit Energie und Wohlbefinden den Tag zu begehen.

Die Veranstaltungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursgebühr für das Gesamtprogramm beträgt EUR 80,00 (**zahlbar vor Ort am Infostand**). Stundenweise Teilnahme ist möglich - Gebühr pro Zeitstunde EUR 15,00. Für Mitglieder der LaoShan Union e.V. sind die Kurse gratis. Sämtliche Kurse werden von qualifizierten QiGong bzw. TaijiQuan Lehrer/innen der Laoshan Union e.V. geleitet.

Wir bitten um vorherige Anmeldung per E-Mail an **info@laoshanunion.org** oder **telefonisch unter 08464/6400-19**. Kurzsentschlossene haben die Möglichkeit sich während des Festes am Info-Stand der Laoshan Union e.V. für freie Restplätze anzumelden. Jede(r) Teilnehmer(in) trägt während der Kurse die Verantwortung für sich selbst und haftet somit auch für sich selbst.

Was ist QiGong?

QiGong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Durch einfache, ruhig und fließend ausgeführte Übungen werden die Kreislauf-, Atem- und Lymphsysteme reguliert, Muskelverspannungen gelöst und eine angenehme, klare Verfassung gefördert. Durch die kurzen Formen ist QiGong sehr geeignet zum Einsteigen. Es ist ein Training für Körper, Geist und Seele, das die Lebensenergie Qi harmonisiert und zum Fließen bringt – ideal für einen gesunden Start ins Sommerfest!

Was ist TaijiQuan?

TaijiQuan ist ein System der chinesischen Bewegungslehre, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dient. Die Übungsreihe ist komplexer und formenreicher als QiGong. Der ursprüngliche Kampfkunstaspekt tritt längst weit in den Hintergrund. In den Bewegungsabläufen spiegeln sich Körperspannung und Entspannung, natürliche und tiefe Atmung, sowie Konzentration und Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, auf sich und seine Umwelt wieder. Ein regelmäßiges TaijiQuan Training lässt Sie geschmeidig und vital werden und bleiben.



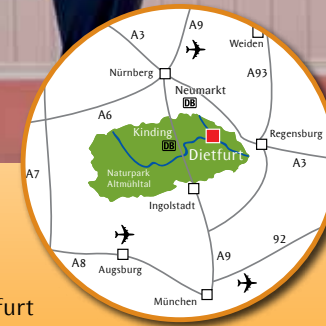
Was ist Taiji Bailong Ball?

Taiji Bailong Ball ist ein Trendspiel für Jung und Alt aus dem modernen China. Dabei spielt man mit einem Racket und einem mit Sand gefüllten Ball. Ziel ist es den Ball und sich selbst beim Soloplay so ins Schwingen und in Bewegung zu setzen, dass der Ball stets wie angeklebt auf dem Racket haftet. Spielt man den Ball mit Partner, so fliegt der Ball durch kurvenförmige und drehende Moves durch die Luft - Schlagen ist nicht erlaubt! Spaß für die ganze Familie ist vorprogrammiert.

Was ist Taiji QianLong Einzelfächer?

Taiji QianLong Einzelfächer geht auf Kaiser QianLong (1711-1799) zurück, der China über 60 Jahre regierte. Die Fächerform wird aus elementaren Haltungen und Bewegungen der Kampfkunst aufgebaut und ist leicht zu erlernen. Die Bewegungen sind elastisch, spiralförmig und elegant. Es wird die geistige Konzentration gesteigert und die Atmung angeregt.

Erleben Sie diese traditionell chinesischen Bewegungskünste bei der Vorführung am Samstag um 15 Uhr und am Sonntag um 13 Uhr auf der Showbühne!



Anmeldung

In der Tourist Information Dietfurt
Hauptstr. 26 · 92345 Dietfurt
Telefonisch: 08464/6400-19
oder per E-Mail:
info@laoshanunion.org

Eine Kooperation von:



LaoShan Union e.V.
Vereinigung für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege
Tannenhof 45 · 22397 Hamburg
Tel.: +49-40-2806454 · Fax: +49-40-21994669
info@laoshanunion.org · www.laoshanunion.org



Tourist-Information Dietfurt a.d. Altmühl
Hauptstraße 26 · 92345 Dietfurt a.d. Altmühl
Tel. 08464/6400-33 · Fax 08464/6400-33
tourismus@dietfurt.de · www.dietfurt.de



01./02.07.2017

QIGONG UND MEHR

LEBENS PFLEGE-FORUM AM BAYRISCH
CHINESISCHEN SOMMER IN DIETFURT



AKTIVE LEBENS PFLEGE IN DIETFURT



Samstag, 01. Juli 2017

	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	
Show-Bühne = SB; Info-Stand = Info				Infostand						Vorführung traditioneller chinesischer Bewegungs- künste	Infostand	
Innenhof Modehaus Götz/ Café BayChi = 1				Taiji Bailong Ball (DH)				Taiji-Einzelfächer (GS)				
Übungsraum im Alten Kindergarten (Premerz- hoferweg 1) = 2				QiGong 18 Bewegungen (AK, HPA)								
Franziskuspark (Dr. Pröll Weg) = 3		QiGong zur Herz- pflege (HS)						QiGong 8 Brokate (AK)				
Grundschulturnhalle (Schulweg 2) = 4	QiGong 18 Bewegungen (DH)	QiGong Spiel der 5 Tiere (MGW)		TaijiQuan und Einzel- fächer (THG, GS)				TaijiQuan (THG)				

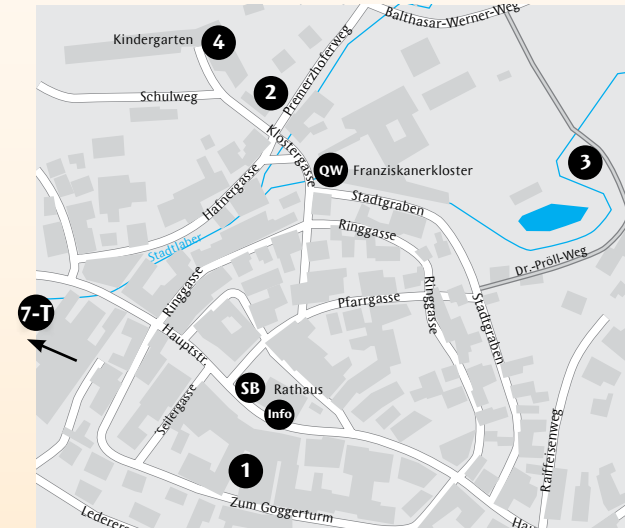
Sonntag, 02. Juli 2017

	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00
Show-Bühne = SB; Info-Stand = Info				Infostand			Vorführung traditioneller chinesischer Bewegungs- künste	Infostand			
Innenhof Modehaus Götz/ Café BayChi = 1					QiGong 8 Brokate und Meridian- klopfen (AK)						
Übungsraum im Alten Kindergarten (Premerz- hoferweg 1) = 2				QiGong 18 Bewe- gungen (HPA)							
Franziskuspark (Dr. Pröll Weg) = 3		QiGong zur Herz- pflege (HS)							Abschluss- übungen (MGW)		
Grundschulturnhalle (Schulweg 2) = 4	QiGong 18 Bewegungen (DH)			TaijiQuan und Einzel- fächer (THG, GS)							

Kosten: Belegung Gesamtprogramm = 80,00 €; Belegung Stundenweise = 15,00 € (1 Std.), 20,00 € (1,5 Std.), 25,00 € (2 Std.)

Änderungen vorbehalten.

Wo ist was:



- 1 Innenhof Modehaus Götz/ Café BayChi
- 2 Übungsraum im Alten Kindergarten (Premerzhoferweg 1)
- 3 Franziskuspark (Dr. Pröll Weg)
- 4 Grundschulturnhalle (Schulweg 2)
- QW QiGong-Weg Start
- SB Show-Bühne
- Info Info-Stand
- 7-T 7-Täler-Halle (Bahnhofstraße 51) = Ausweichhalle für Kurse der Standorte 1 (IHG) und 3 (FP) bei schlechter Witterung. Siehe Aushang bei der Tourist-Information.

Übungsleiter/innen:

Tan Huck Gea	THG
Papendick-Apel Helga	HPA
Stricker Heike	HS
Klier Andreas	AK
Stoll Georg	GS
Gmelch-Werner Marlene	MGW
Du Hong Lena	DH

Wir bitten um vorherige Anmeldung! Anmeldemodalitäten siehe Rückseite.

Kursleiter/innen



Hong Lena
Du



Heike
Stricker



Marlene
Gmelch-Werner



Andreas
Klier



Helga
Papendick-Apel



Georg
Stoll



Huck Gea
Tan

