

WOCHENkurse . köln . braunfeld

ORT . übungsraum claudia kister . echternacherstraße 25

TEILNEHMER . maximal 5

KOSTEN . 13 termine à 1.5 stunden . 195€

WOCHENkurse . köln . lindenthal

ORT . 'auszeit' Frauenfitness . dürener straße 75

fon 0221 402424 . mail info@auszeit-koeln.de

TEILNEHMER . maximal 8

KOSTEN . 13 termine à 1.5 stunden . 185€ mitgl/205€ externe

intensivTAGE . köln . braunfeld

ORT . übungsraum claudia kister . echternacherstraße 25

KOSTEN . 10-18h . 5 stunden unterricht . mittagessen . 70€

einzelTERMINE im kurs ohne kursbuchung

ORT . übungsraum claudia kister . echternacherstraße 25

KOSTEN . 1.5 stunden . 20€

verbindliche anmeldung notwendig

WOCHENENDEN im westerwald

ORT . 57629 luckenbach . nisterweg 5 . fon 02662-6727

ein 400-einwohner-dorf im oberwesterwald . nahe hachenburg

HAUS . ferienhaus von 1965 . 100m² . 2 wohnräume . kamin

große küche . zwei schlafräume mit je zwei betten . bad . wc

zwei große terrassen . 2000m² garten

ERREICHBARKEIT . per auto in ca. 1.5 h von köln . per zug in

ca. 1h von köln nach betzdorf/sieg . von dort abholung mögl .

KOSTEN . 2 tage/10stunden qigongunterricht . freitag abend

bis sonntag nachmittag . max. 5 teilnehmer . unterbringung im

doppelzimmer . **vollverpflegung . 170€**

bettwäsche bitte mitbringen

ANMELDUNG

bitte **verbindlich** telefonisch, schriftlich, per mail oder online

**der kursbeitrag ist zum ersten termin in bar mitzubringen
oder im voraus zu überweisen**

bei kurzfristiger absage ab drei tagen vor kursbeginn ist der volle kursbeitrag zu zahlen . bei absagen ab 14 tagen vor kursbeginn entsteht eine gebühr von:

WOCHENkurse . 50€

intensiv**TAGE . 20€**

WOCHENENDEN . 50€

entschuldigt versäumte termine können im zeitraum des laufenden kurses in absprache mit mir in anderen kurses nachgeholt werden

ermäßigte preise, sowie ratenzahlung sind auf anfrage möglich, ebenso änderungen der kursinhalte / termine

teilnahme am qigongunterricht auf eigene verantwortung

CLAUDIA KISTER zertifizierte qigongkursleiterin

der medizinischen gesellschaft für qigong yangsheng

übungsreihen : 15 ausdrucksformen des taiji-qigong

8 brokate . spiel der 5 tiere . fuqi yangsheng fa

6 laute methode . emei übungen . youfagong

tcm-ausbildung bei baolian han

ausbildung im klassischen ballett

dipl.-ing architektur

CLAUDIA KISTER . www.qigong-claudia-kister.de

echternacher straße 25 . 50933 köln

mob 0162.7678078 . fon 0221.493026

mail claudia.kister@gmx.net

iban DE52 3705 0198 0025 7332 88 . bic COLSDE33xxx

QIGONGyangsheng

lehrsystem prof. jiao guorui



CLAUDIA KISTER

zertifizierte qigongkursleiterin
der med. ges. für qigong yangsheng

PROGRAMM 2019

januar - april

WOCHENprogramm . köln

intensiv**TAGE** . köln

WOCHENENDEN im westerwald

QIGONGyangsheng

lehssystem prof. jiao guorui

die übungen . **GONG**

mit der lebenskraft . **QI**

zur pflege des lebens . **YANGSHENG**

QIGONG ist teil der traditionellen chinesischen medizinen . es bezeichnet vielfältige übungsmethoden zur stärkung der lebenskraft . diese selbstkultivierungsmethoden haben teils eine über 2000 jährige tradition . sie beinhalten konzepte der großen philosophischen schulen - daoismus, konfuzianismus und buddhismus . die langsamen und fließenden bewegungen dienen der gesunderhaltung, entspannung, beruhigung und kräftigung . sie stärken und regulieren körperliche, geistige und seelische funktionen . regelmäßiges üben verbessert konzentrationfähigkeit und gelenkigkeit, fördert gesunden schlaf, stärkt die muskulatur und beugt vielen krankheiten vor .

8 BROKATE

eine seit dem altertum bekannte methode zur erhaltung und wiederherstellung der gesundheit . hierbei wird besonders stabilität, zentrierung, kraft und entspannung geübt .

15 AUSDRUCKSFORMEN DES TAIJI QIGONG

diese von prof. jiao guorui zusammengestellten formen orientieren sich an tier- und naturbildern . sie haben besonders harmonisierende, beruhigende und stärkende wirkung .

SPIEL DER 5 TIERE

bär, kranich, tiger, hirsch und affe werden in jeweils eigenen formen im schreiten geübt . gemäß den fünf wandlungsphasen der traditionellen chinesischen medizinen kontrastieren und ergänzen sich die unterschiedlichen charaktere der tiere .

regelmäßige **WOCHEN**kurse

MONTAG

18.30 – 20.00h

braunsfeld . echternacher str. 25

8 BROKATE + fuqi yangsheng fa . wdh
07.01. – 08.04.19 . 13 termine . **195€**
nicht am 04.03.19

DIENSTAG

18.00 – 19.30h

braunsfeld . echternacher str. 25

8 BROKATE einst/wdh
08.01. – 09.04.19 . 13 termine . **195€**
nicht am 05.03.19

MITTWOCH

18.00 – 19.30h

braunsfeld . echternacher str. 25

15 AUSDRUCKSFORMEN /8 BROKATE
+ tiger + hirsch . wdh
09.01. – 10.04.19 . 13 termine . **195€**
nicht am 06.03.19

20.00 – 21.30h

5 TIERE . tiger + hirsch . wdh +
8 BROKATE + fuqi yangsheng fa
09.01. – 10.04.19 . 13 termine . **195€**
nicht am 06.03.19

DONNERST.

10.00 – 11.30h

lindenthal . dürener str. 75 . 'auszeit'

15 AUSDRUCKSFORMEN /8 BROKATE
einst/wdh . **FRAUENKURS**
10.01. – 11.04.19 . 13 termine . **185/205€**
nicht am 28.02.19

FREITAG

10.00 – 11.30h

braunsfeld . echternacher str. 25

15 AUSDRUCKSF. + tiger + hirsch . wdh
11.01. – 12.04.19 . 13 termine . **195€**
nicht am 01.03.19

EXTRAprogramm

DONNERST.

12.30 – 13.15h

Betriebssport DKV intern

15 AUSDRUCKSFORMEN
11.01. – 12.04.19 . 13 termine . einst/wdh
nicht am 28.02.19

INTENSIVtage braunsfeld . **auf anfrage**

WOCHENENDEN im westerwald . **auf anfrage**

PROBETRAINING

ein kostenloser probetermin ist jederzeit nach telefonischer absprache mit mir in den laufenden kursen möglich .

gerne berate ich telefonisch bei der auswahl des passenden kurses .