

## WOCHENkurse . köln . braunfeld

ORT . übungsraum claudia kister . echternacherstraße 25

TEILNEHMER . maximal 5

KOSTEN . 16 termine à 1.5 stunden . 255€

## WOCHENkurse . köln . lindenthal

ORT . 'auszeit' Frauenfitness . dürener straße 75

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

TEILNEHMER . maximal 8

KOSTEN . 16 termine à 1.5 stunden . 255€ mitgl/275€ externe

## intensivTAGE . köln . braunfeld

ORT . übungsraum claudia kister . echternacherstraße 25

KOSTEN . 10-18h . 5 stunden unterricht . mittagessen . 80€

## 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 . 100m<sup>2</sup> . 2 wohnräume . kamin

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

zwei große terrassen . 2000m<sup>2</sup> 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 . 190€

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€

intensivTAGE . 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](http://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 2020

AUGUST - DEZEMBER

WOCHENprogramm . köln

intensivTAGE . köln

WOCHENENDEN im westerwald

# QIGONGyangsheng

lehrsystem 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 **WOCHE**nkurse

## MONTAG

18.00 – 19.30h

braunsfeld . echternacher str. 25

**8 BROKATE + FUQI YANGSHENG FA**  
fortgeschritten

17.08. – 14.12.20 . 16 termine . 255€

nicht am 12. und 19.10.20

## DIENSTAG

18.00 – 19.30h

braunsfeld . echternacher str. 25

**15 AUSDRUCKSFORMEN** + bär/tiger  
wiederholer

18.08. – 15.12.20 . 16 termine . 255€

nicht am 13. und 20.10.20

## MITTWOCH

18.00 – 19.30h

braunsfeld . echternacher str. 25

**5 TIERE** . alle im wechsel . fortgeschritten  
+ **15 AUSDRUCKSFORMEN** /  
**8 BROKATE** im **STEHEN** und **SITZEN**/  
**FUQI YANGSHENG FA**

19.08. – 16.12.20 . 16 termine . 255€

nicht am 14. und 21.10.20

## DONNERST.

10.00 – 11.30h/

10.30 – 12.00

lindenthal . dürener str. 75 . 'auszeit'

**8 BROKATE /15 AUSDRUCKSFORMEN**  
frauenkurs . einsteiger/wiederholer

20.08. – 17.12.20 . 16 termine . 255/275€

nicht am 15. und 22.10.20

## FREITAG

10.00 – 11.30h

braunsfeld . echternacher str. 25

**15 AUSDRUCKSFORMEN** + bär/tiger  
einsteiger/wiederholer

21.08. – 18.12.20 . 16 termine . 255€

nicht am 16. und 23.10.20

# EXTRAprogramm

## DONNERST.

12.30 – 13.15h

Betriebssport DKV intern

**8 BROKATE /15 AUSDRUCKSFORMEN**

20.08 – 17.12.20 . 16 termine. einst/wdh

nicht am 15. und 22.10.20

## INTENSIVtage

braunsfeld . echternacher str. 25

termine nach abstimmung

## INTENSIVtag1

ein kleines forschungsprojekt --

**YIN-YANG PRINZIP** und **ATEM** in den  
**15 AUSDRUCKSFORMEN**

fortgeschritten. 80€

## INTENSIVtag2

**SITZEN IN STILLE / YOUFAGONG**

+ **FUQI YANGSHENG FA**

fortgeschritten . 80€

## 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 .