



# Qi Gong – Ausbildung 2019–2021 mit Heidi Klebrowski



**Beginn 16.2. – 17.2.19 / 30.3. – 31.3.19 und weitere 13 Wochenenden und ein Camp**

**Teilnehmen an der Qi Gong Ausbildung** kann jeder, der sich auf den Weg macht und bereit ist: wöchentlich für mehrere Stunden zu üben. In einer kleinen Gruppe max. 4 Teilnehmer werden die Übungsabfolgen mit den Korrekturen erlernt.

**Ausbildungsinhalte:** In der Ausbildung wird besonderes Augenmerk auf das Praktische im Qigong gelegt. Erlernt wird die Körperwahrnehmung, die Atemlenkung, Entspannung bei den Übungen und die innere Arbeit mit dem Qi. Des Weiteren sind Bestandteile der Ausbildung: Grundlagen der TCM, Traditionelle Chinesische Medizin, und ihre Begrifflichkeit.

**Weitere Inhaltspunkte:**

- Basisübungen des Stillen und Bewegten Qigong
- Die Harmonieübungen
- Allgemeine Übungsprinzipien verschiedener Übungssysteme
- Kranich Qi Gong
- Kleine Formen (Das Lange Leben / Taoistisches Qi Gong)
- Theoretische Grundlagen und philosophischer Hintergrund
- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Methodik und Didaktik des Unterrichts

**Weitere Infos und Anmeldung unter: [www.heidi-chi.de](http://www.heidi-chi.de)**