

# Sonntagsabend-Qigong-Kurs

**„Während ich still dasitze,  
wird es Frühling und das Gras sprießt auf“**

**Wenn in der Natur alles zu neuem Leben erwacht, wird es Zeit, dass auch wir Menschen die winterliche Dunkelheit, Kälte und Trägheit abschütteln und uns aufmachen, unsere Lebensenergie “Qi” wieder in uns aufsteigen und zirkulieren zu spüren!**

Dieser **Sonntagsabend-Kurs** beinhaltet:

- ◆ pro Abend einen Organ-Meridian mit den wichtigsten Akupressurpunkten
- ◆ die Übung des Inneren Lächelns
- ◆ den Heilenden Laut dieses Organs
- ◆ Bewegtes Qigong zur Anregung des Qi in diesem Organ und dem Meridian

Auf diese Weise werden wir die unterschiedlichen Energiequalitäten der **Fünf Elemente** am eigenen Leib erspüren und Ihr werdet lernen, Euer **Qi** zu lenken und beginnen, bewusst Verbindung zu Euren inneren Organen aufzunehmen.

**Dies dient natürlich der Gesundheit und dem Wohlbefinden, weil es etwaige Qi-Gefälle ausgleicht, was sich besonders im emotionalen Bereich auswirkt und unsere Selbstheilungskräfte anregt.**

**Qigong führt auf diese Weise zu einer ausgeglichenen seelisch-geistigen Verfassung, bewußter körperlicher Entspannung und einem Lebensstil, der sich positiv auf die Gesundheit des Körpers auswirkt.**

Ihr werdet sowohl kraftvolle als auch sanfte, intensive und zarte Erfahrungen mit dem bewegten sowie stillen Qigong machen und anschließend in der Lage sein, die Übungen auch selbständig zuhause weiterzupflegen und damit **auch langfristig** etwas für Eure Gesundheit und Euer Wohlbefinden zu tun.

Ich werde mich bei der Dauer und Intensität des Praktizierens ganz auf Eure Bedürfnisse einstellen und Euch gern meinen reichen Erfahrungsschatz zur Verfügung stellen.

Der Kurs wird in unserem schönen Taiji-Raum, teilweise bei schönem Wetter auch auf der davor liegenden Terrasse oder in unserem Garten stattfinden, so dass wir die Frühlings- und Sommer-Sonntagsabende stimmungsvoll miteinander genießen werden!

Mein Kurskonzept sieht zwar eine kontinuierliche Teilnahme vor, es ist aber auch möglich, bei vorhandenen Vorkenntnissen an einzelnen Abenden teilzunehmen, sofern die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

Folgende Sonntagabende habe ich eingeplant:

**29. April, 6. Mai, 13. Mai, 27. Mai, 3. Juni, 24. Juni, 1. Juli und 15. Juli.**

**Zeit: 19.30 -21.00 Uhr**

Eine Fortsetzung nach den Sommerferien ist möglich.

Der Kurs ist für alle Menschen von 15 bis 95 Jahren mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bringt eine Wolldecke und warme Socken mit.

**Die Teilnahmegebühr beträgt 120,-€ bei Buchung des gesamten Kurses (8 Abende) bzw. jeweils 18,-€ bei Buchung einzelner Abende!**

Die **Anmeldung** ist ab sofort möglich: [sabine@taiji-wolfrum.de](mailto:sabine@taiji-wolfrum.de) oder 02171 / 5015 888

**Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6, die Höchstteilnehmerzahl 12 Personen.**

Um dem Bedürfnis nach Freiheit zu entsprechen, wage ich das Angebot, auch nur Einzeltermine zu buchen. Ich vertraue dabei darauf, dass es jedesmal trotzdem (oder auch gerade deshalb!?) mindestens sechs Teilnehmende sein werden. Sollte einmal ein Termin nicht stattfinden, verlängert sich der Kurs nach Absprache mit den vollständig Angemeldeten einfach auf nach den Sommerferien. **Zur Planung benötige ich bei Einzelbuchungen auf jeden Fall die Anmeldung bis spätestens zehn Tage vorher!!!!**

Wer noch Fragen hat, wende sich bitte **bis Ostern an** meinen Mann **Peter**

[peter@taiji-wolfrum.de](mailto:peter@taiji-wolfrum.de).

Anschließend stehe ich auch gern wieder persönlich und telefonisch zur Verfügung:

**02171 / 50 15 88.**

**Leitung des Kurses:**  
Sabine Wolfrum

**Ort:**  
Raum für Taijiquan und Körperarbeit  
Domblick 17  
51381 Leverkusen Bergisch-Neukirchen

***Komm, mach mit!***

