

TRIALOG Wiesbaden
Christine Findeis-Dorn
Herderstraße 27
D - 65185 Wiesbaden



Das Seminar findet statt im Haus am Meer des Ostseebades Kühlungsborn, nur wenige Schritte vom Strand entfernt. Zum Austausch und Üben steht uns ein großer Seminarraum zur Verfügung - und bei gutem Wetter natürlich der Strand!

Haus am Meer

Tagungs- und Ferienhotel
Ostseeallee 5, 18225 Kühlungsborn
Tel. 038293/4070

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

erreichbar mit dem Zug bis Rostock Hbf,
von dort ca. 1h mit dem Bus 121,
Ausstieg: Kühlungsborn-Ost.

Mit dem Auto

A1 Richtung Lübeck/
Rostock/.../
Fähre Puttgarden.
Kreuz Wismar
Richtung Fähre Wismar, B 105.
Parkplätze hinter dem Haus.

QIGONG

AN DER OSTSEE



**IN DER RUHE
LIEGT DIE KRAFT –
UND IN DER BEWEGUNG!**
Seminar vom 22.–24. November 2013

Referentin:

Christine Findeis-Dorn
TRIALOG Wiesbaden
M.A., Supervisorin/Coach DGSv
zert. Qigonglehrerin
(Univ. Oldenburg/Beijing)

Fast am Ende eines arbeitsreichen Jahres, in der kalten dunklen Jahreszeit sind die Energiereserven häufig aufgebraucht: Bleierne Müdigkeit, Erkältungen oder andere körperliche Beschwerden machen sich oft ebenso bemerkbar wie psychische oder mentale Tiefs. Das muss jedoch nicht so sein!

Qigong (sprich: Tschigung)

ist eine chinesische Gesundheitsmethode, welche die eigene Lebensenergie (qi) durch regelmäßiges Üben (gong) kultiviert. Bildhafte Vorstellungen, ruhige Bewegungen und einfache Selbstmassagen helfen dabei, Körper, Atmung und Geist wieder in Balance zu bringen.



Ziele

Wer regelmäßig Qigong übt, wird beweglicher, kann sich leichter entspannen und besser konzentrieren. Stressbedingte Alltagsbeschwerden verringern sich, das Immunsystem wird stabiler.

Inhalte und Zeiten

In diesem Seminar praktizieren wir vor allem das „Gesundheitsschützende Qigong“, eine Methode des Daoyin Yangsheng Gong nach Prof. Zhang Guangde (Beijing). Übungszeiten sind Freitag 18 – 21 Uhr, Samstag, 9 – 12.30 Uhr, 15 – 18 Uhr und abends nach Absprache, Sonntag, 9 – 12.30 Uhr (14 UE à 45Min.)

Ihre Investition

Seminargebühr: 195,-€ (Ermäßigung für Studierende, Arbeitssuchende, Alleinerziehende auf Anfrage) zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Herzliche Einladung

an alle, die sich ein Wochenende Auszeit in der entspannenden Atmosphäre des schönen Ostseebades Kühlungsborn gönnen und Qigong-Übungen für einen entspannteren Alltag lernen möchten! Das Seminar ist für Anfänger/innen ebenso geeignet wie für bereits Übende mit Qigong-Erfahrungen!

Die Seminarleiterin stellt sich vor

1993 „Liebe auf die erste Bewegung“:
erste eigene Qigong-Erfahrungen
1995 - 1997 Kontaktstudium zur Qigonglehrerin Universität Oldenburg /Beijing im Projekt „Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte“;
weitere Fortbildungen u.a. bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Als Dozentin für Qigong arbeite ich bei den Lindauer Psychotherapiewochen, bei der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie sowie in eigener Praxis.

Ich bin von den Gesetzlichen Krankenkassen anerkannte Übungsleiterin für Bewegung und Stressprävention. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach einer möglichen Kostenübernahme!



Christine Findeis-Dorn

TRIALOG Wiesbaden

Rhetorik • Qigong • Dialog
Herderstraße 27

D 65185 Wiesbaden

Fon +49 (0)611 / 3608 2536

trialog@findeis-dorn.de

www.findeis-dorn.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Qigong-Seminar mit Christine Findeis-Dorn, TRIALOG

„In der Ruhe liegt die Kraft - und in der Bewegung“ vom 22.-24. November 2013 im Haus am Meer, Kühlungsborn (Ostsee).

Name: _____

Alter / Beruf (freiwillige Angaben): _____

Straße: _____

Plz / Ort: _____

Tel. / Fax: _____

evtl. E-Mail: _____

Ich wünsche Unterbringung

in der Kategorie A: Einzelzimmer mit Seeblick und

Vollpension mit 4 Mahlzeiten (52,00€/Tag incl. Ü) Halbpension (45,00€/Tag incl. Ü) Frühstück (40,50€/Tag incl. Ü)

in der Kategorie B: Zweibettzimmer (Hofseite) mit

Vollpension mit 4 Mahlzeiten (46,50€/Tag incl. Ü) Halbpension (39,50€/Tag incl. Ü) Frühstück (35,00€/Tag incl. Ü).

Ich wünsche vegetarische Verpflegung. Ich benötige eine spezielle Diät, nämlich: _____

Bitte senden Sie mir weitere Informationen zu Seminaren mit Christine Findeis-Dorn.

Ort / Datum / Unterschrift _____

Gewünschtes bitte ankreuzen bzw. ausfüllen!