

Verbindliche Anmeldung / bitte. ausfüllen

| | | | |
|-----------------------------------|---|----------------|----------------|
| Seminarzyklus | Chang Shou Gong (Übung für das lange Leben) Ba Duan Jin (die 8 Brokate) | | |
| Seminarleitung | M. Puschitzky / Qigong- u. Taijiquan-Ausbilder (DDQT) | | |
| Seminartermine 2016/17 | 24./25.09.2016 | 26./27.11.2016 | 21./22.01.2017 |
| | 25/26.02.2017 | 29./30.04.2017 | 20./21.05.2017 |
| | 17./18.06.2017 | | |
| Seminaranmeldetermin | Anmeldungen sind bis zum 15.09.2016 möglich | | |
| Seminarzeiten | Sa.: 9.00-17.00 Uhr (mit 2 h Mittag) / So.: 9.00-13.30 | | |
| Seminarumfang | Sa.: 8 UE / So.: 6 UE – Seminarzyklus insgesamt: 34 UE | | |
| Seminar Teilnehmerzahl | mind. 5 TeilnehmerInnen- max. 12 TeilnehmerInnen | | |
| Seminarstornierungen | Die Anmeldung zu stornieren ist nur möglich, wenn eine ErsatzteilnehmerIn nachgewiesen wird, sonst verpflichte ich mich, die Seminargebühr zu zahlen. | | |
| Haftungsausschluss | Veranstalter und Dozent übernehmen keinerlei Haftung für evtl. Schäden während bzw. durch dieses Seminar. | | |
| Seminarort | Akademie-GBP 30659 Hannover - An den Deichwiesen 15 A Fon: 0511-6500684 - Mail: info@akademie-gbp.de | | |
| Anmeldung - Kontakt | | | |
| Seminargebühren | 7x170,00 € (Sa./So.) insges. 1.190,00 € | | |
| Seminarnebenkosten | 20,00 € für Lehrmaterial mit DVD | | |
| Zahlungsbedingungen | Die Seminargebühr ist bis spätestens zum Seminarbeginn zu überweisen. Bei späteren Zahlungen ist eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- € zu zahlen. Für Termine u. Unterrichtsstunden, die nicht wahrgenommen werden (können), kann kein Abzug von den Seminargebühren geltend gemacht werden. | | |
| Überweisungsziel | Michael Puschitzky / Akademie-GBP Postbank Köln IBAN: DE13370100500896492509 BIC: PBNKDEFF | | |
| Verwendungszweck | Seminar Chang Shou Gong 2016/17 | | |
| Name, Vorname - Alter | | | |
| Anschrift-Straße / Nr. | | | |
| Anschrift-Ort | | | |
| Fon - Mobil | | | |
| Mail | | | |
| Datum-Unterschrift | | | |

Akademie-GBP



Akademie Gesundheits-Bewegungs-Pädagogik
für QIGONG und TAIJIQUAN
30659 Hannover Bothfeld
An den Deichwiesen 15 A

**Weiterbildungs-Seminarzyklus
zum/r ÜbungsleiterIn
für die Qigong-Übung:
Chang Shou Gong
(Übung für das lange Leben)
+
Ba Duan Jin
(Die 8 Brokate)**

September 2016 bis Juni 2017
10 Monate / 7 WE / 98 UE

mit
Dipl. Päd. Michael Puschitzky
Qigong- u. Taijiquan-Ausbilder (DDQT)

Akademie-GBP

An den Deichwiesen 15 A
D-30659 Hannover
Fon: 0511-6500684
Mail: info@akademie-gbp.de
Web: www.akademie-gbp.de

Geschäfts- u. Ausbildungsleitung:

Dipl. Päd. M. Puschitzky
Qigong-Ausbilder (DDQT)
Taijiquan-Ausbilder (DDQT)
Fon: 0511-9055749
Mail: m.puschitzky@arcor.de

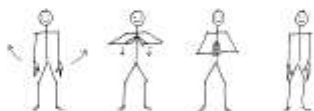
Chang Shou Gong Die Übung für ein lange Leben

Übung für ein langes Leben

Empfehlungen:

- entspanntes Sitzen
- Kopf leicht schief
- Brust + Bauch leicht über dem Körper
- Rücken gerade
- Beine leicht aus dem Gesäß
- Zungenspitze gegen Kinn drücken
- Locken

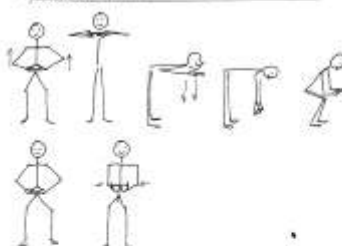
1) Einatm



2) Schwere Qi bilden, innere Qi aufsteigen



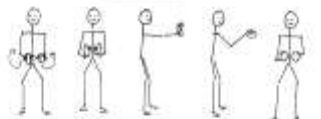
3) Verbindung mit dem Qi aufsteigen



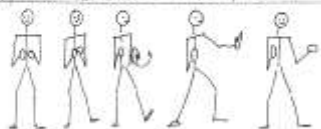
4) Atme die Qi aufsteigen mit der Seele



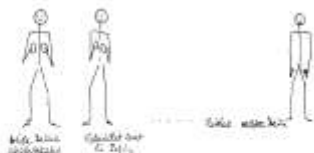
5) behaupte Qi auf dem Körper, abschwache Qi aufsteigen



6) erneut behaupte Qi aufsteigen, keine atmen



ausatm



7) Einatm (siehe 1)

1) - 4) 3 - 6 x wiederholen

8) Tuba schlingen, nachspüren mit gedehnter Zunge

9) Qi verbieten, Gesicht ins Wasser, innere - schmelzen



Chang Shou Gong, die "Übung(en) für ein langes Leben" stammt der Überlieferung nach aus der buddhistischen Qi Gong-Schule. Sie dient dazu, die Funktionen der inneren Organe zu regulieren, die körperliche Vitalität zu verbessern und das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren.

Diese schöne Übungsreihe kann von Personen jeden Alters ohne Vorkenntnisse erlernt werden und ist **auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen** hervorragend geeignet.

Ba Duan Jin Die 8 Brokate

Ba Duan Jin, auch Acht edle Übungen genannt, ist eine traditionelle chinesische Qigong-Übung für Gesundheit und Fitness, die auf die Zeit der Song-Dynastie (960–1279) zurückgeht. Ba Duan Jin ist ein Juwel der chinesischen Gesundheits- und Fitnesskultur und beinhaltet leichte Bewegungen, die eine beeindruckende Auswirkung auf die Gesundheit haben.

Chinesisches Qigong für die Gesundheit – Ba Duan Jin wurde von dem Chinesischen Verband für Gesundheit und Qigong zusammengestellt und veröffentlicht. Ba Duan Jin ist eine sichere, aerobe Übung und entspricht von der Intensität und der Art seiner Bewegungen den Theorien der Kinetik und der Physiologie. Die traditionellen acht Übungen wurden um eine Ausgangs- und eine Abschlussposition erweitert, wodurch sie vollständiger, standardisierter und rationaler sind.

Es wurde nachgewiesen, dass Ba Duan Jin die Atmungsorgane und die Gliedmaßen kräftigt, die Gelenke biegsamer macht, die Nerven stärkt und das allgemeine Gleichgewichtsempfinden verbessert. Darüber hinaus wirkt es sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und unterstützt die Heilung von Krankheiten wie Arteriosklerose der Koronargefäße und Osteoporose. Ba Duan Jin stärkt bis zu einem bestimmten Grad das Immunsystem, verzögert den Alterungsprozess und verlängert dadurch die Lebenszeit. Außerdem fördert es die geistige Gesundheit.

Die in diesem Weiterbildungs-Seminarzyklus vermittelte Variation des Ba Duan Jin ist die von der „Chinesischen Qigong Gesellschaft für Gesundheit“ (siehe auch <http://jsqg.sport.org.cn>) aus den über 80 bis zur Zeit bekannten Variationen neu zusammengestellte Form dieser Übungsreihe. Ergänzend dazu wird die Meditation *XiaoZhouTian* (*Der kleine Qi-Kreislauf*) vermittelt.

**Weiterbildungs-Seminarzyklus 2016
zum/r ÜbungsleiterIn
für die Qigong-Übung
Chang Shou Gong / Die Übung für ein lange Leben**

| Termine | Studieninhalte | Dozenten |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">1.) 24./25. September 2016</p> | <p>Dong gong (Bewegte Übungen): -Chang Shou Gong (Die Übung für das lange Leben A/ B) -Grundgänge: -Gang des alten Gelehrten -Mühlsteingang -Kranichgang Jing gong (Stille Übungen) -NeiShiFa (Nach innen schauen) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage</p> | <p style="text-align: center;">Dipl. Päd. Michael Puschitzky</p> <p style="text-align: center;">Taijiquan- und Qigong- Ausbilder (DDQT)</p> |
| <p style="text-align: center;">2.) 26./27. November 2016</p> | <p>Dong gong (Bewegte Übungen): -Wiederholung der gelernten Übungen -Chang Shou Gong (Die Übung für das lange Leben C.D) -Grundgänge: -Gang des alten Gelehrten -Mühlsteingang -Kranichgang Jing gong (Stille Übungen) -DanTian ZuoGong (Dantian-Übung im Sitzen) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage</p> | |
| <p style="text-align: center;">3.) 21. Januar 2017</p> | <p style="text-align: center;">Vertiefung der Gelernten Übungen und der vermittelten Kenntnisse Theoretische und praktische Prüfung</p> | |

**Weiterbildungs-Seminarzyklus 2017
zum/r ÜbungsleiterIn
für die Qigong-Übung
Ba Duan Jin – Die 8 Brokate**

| Termine | Studieninhalte | Dozenten |
|--|--|--|
| 1.) 22. Januar 2017 | Dong gong (Bewegte Übungen): -Ba Duan Jin (Die acht Brokatübungen) Übung 1 -8 (kennenlernen) Jing gong (Stille Übungen) -XiaoZhouTian (Der kleine Qi-Kreislauf) | Dipl. Päd. Michael Puschitzky Taijiquan- und Qigong- Ausbilder (DDQT) |
| 2.) 25./26. Februar 2017 | Dong gong (Bewegte Übungen): -Wiederholung der gelernten Übungen -Ba Duan Jin (Die acht Brokatübungen) Übung 1-4 Jing gong (Stille Übungen) -XiaoZhouTian (Der kleine Qi-Kreislauf) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage | |
| 3.) 29./30. April 2017 | Dong gong (Bewegte Übungen): -Wiederholung der gelernten Übungen -Ba Duan Jin (Die acht Brokatübungen) Übung 5-8 Jing gong (Stille Übungen) -XiaoZhouTian (Der kleine Qi-Kreislauf) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage | |
| 4.) 20./21. Mai 2017 | Dong gong (Bewegte Übungen): -Ba Duan Jin (Die acht Brokatübungen) Übung 1-8 (Vertiefung/Korrektur) Jing gong (Stille Übungen) -XiaoZhouTian (Der kleine Qi-Kreislauf) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage | |
| 5.) 17./18. Juni 2017 | Vertiefung der Gelernten Übungen: und der vermittelten Kenntnisse Theoretische und praktische Prüfung | |