

Verbindliche Anmeldung / bitte. ausfüllen

Seminarzyklus	Chang Shou Gong (Übung für das lange Leben)		
Seminarleitung	M. Puschitzky / Qigong- u. Taijiquan-Ausbilder (DDQT)		
Seminartermine 2016/17	24./25.09.2016	26./27.11.2016	21.01.2017
	-----	-----	-----
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		
Anmeldung - Kontakt	Fon: 0511-6500684 - Mail: info@akademie-gbp.de		
Seminargebühren	2x190,00 € (Sa./So.) +1x110,00€ insges. 490,00 €		
Seminarnebenkosten	10,00 € 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)

September 2016 bis Januar 2017 am:
4,5 Monate / 2,5 WE / 34 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

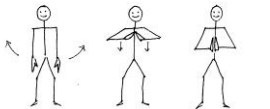
Übung für ein lange Leben

Grundhaltung:

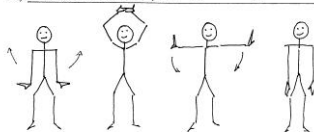
- schmale beidseit. Stand
- Kopf leicht gebeugt
- Arme + Hände locker an d. Oberkörper
- Rücken gerade
- Becken leicht nach vorn gekippt
- Zungenspitze gegen Mittelzahnlinie
- Lächeln



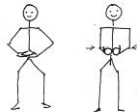
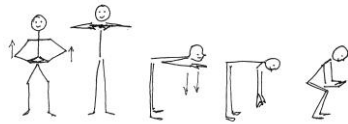
1.) Grund



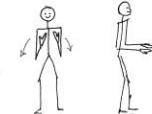
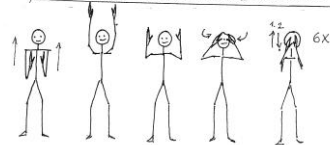
2.) Schwanzkreis bilden, nimmendes Qi aufnehmen



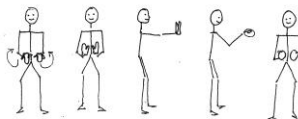
3.) Verbindung mit dem Erd Qi aufnehmen



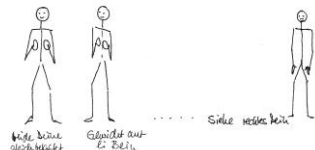
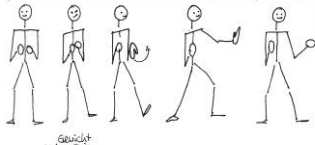
4.) Himmels Qi aufnehmen und verteilen



5.) benutzte Qi aus dem Körper abschleifen, neues Qi aufnehmen



6.) erneut benutzte Qi abschleifen, neues aufnehmen



Wie viele
gleich machen

Gewicht auf
L. Bein

.....
Süße werden kein

7.) Grund siehe 1.)

1) - 6) 3 - 6 x wiederholen

8.) Füße schließen, nachspüren mit geschlossenen Fingern

9.) Qi verteilen, Spielball 30 Sekunden hin- und herrollen



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.

**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>	