

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

**Seminar:** M.....  
S.....  
A.....

Die **Seminargebühr** beträgt ..... € und wird spätestens 2 Wochen vor Beginn des Seminars/ der Seminar-Staffel fällig.

**Überweisung:** Dr. Gabriele Falliner-Valentin  
Apobank Kiel – BIC DAAEDEDXXX  
IBAN DE80 3006 0601 0102 8915 65

Ihre **Platzreservierung** ist erfolgt, wenn wir Ihre schriftliche Anmeldung und die Seminargebühr erhalten haben.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung dient der persönlichen Entwicklung oder Weiterbildung und ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung. Die Anweisungen der Seminarleiter sind als Vorschläge zu verstehen, denen der Teilnehmer (oder die Teilnehmerin) aus freiem Willen und nur soweit folgt, wie er oder sie es selbst verantworten kann. Für Schäden, die ein Teilnehmer sich selbst und anderen Personen oder Dingen zufügt, sowie für jedes Risiko, das er eingeht, haftet der Teilnehmer allein. Diese Erklärung ist rechtsverbindlich.

**Vor-/Nachname:**

.....

Geb.-Datum: ..... Beruf: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

.....  
Datum

.....  
Unterschrift



Ruhe

**Leitung:** Dr.med. Gabriele Falliner-Valentin  
Fachärztin für Pädiatrie  
Zertifizierte Qigong-Kursleiterin

**Anmeldung:** gabi.falliner@t-online.de  
Fliederweg 23, 24161 Altenholz  
0431- 322027  
0172 -2567343

**Überweisung:** Dr. G. Falliner-Valentin, Apobank Kiel  
IBAN DE80 3006 0601 0102 8915 65

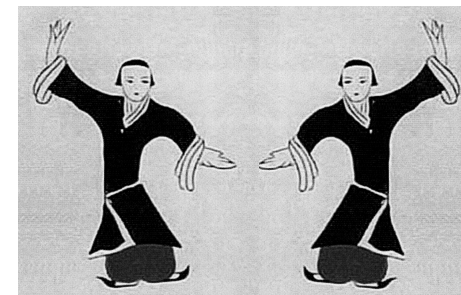
weitere Info:  
[www.qigong-und-stressmanagement.de](http://www.qigong-und-stressmanagement.de)  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

2020

## Qigong

## Yangsheng

Carlshöhe Eckernförde



**Tief entspannen  
Lebendigkeit spüren  
Gelassen sein im Alltag**

**Dr. med. Gabriele Falliner-Valentin**

Zertifizierte Kursleiterin der  
Medizinischen Gesellschaft für  
Qigong Yangsheng e.V. Bonn

Qigong stellt den aktiven Anteil der über 2500 Jahre alten traditionellen chinesischen Medizin (TCM) dar, den Weg des selbstständigen Praktizierens zur Gesunderhaltung und Heilung.

Im Qigong wird angestrebt, die Lebensenergie (Qi) durch geeignete Übungen (gong) in einen Fluss zu bringen, sie zu stärken und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

In der Verbindung von harmonischen Bewegungen, dynamischen Haltungen, achtsamer Körper- und Atemwahrnehmung sowie der Imagination inspirierender Vorstellungsbilder kommt es zu einer tiefen Entspannung und innerer Ruhe.

Bewegung und Ruhe als die beiden sich ergänzenden Prinzipien unserer Lebenskraft werden erfahrbar gemacht.

Das regelmäßige Üben ermöglicht eine sanfte und nachhaltige Zunahme an Beweglichkeit und Vitalität.

Die Erfahrung ruhiger Gelassenheit und Souveränität erleichtern den Umgang mit Alltagsanforderungen.

## Qigong und Gesundheit

Anwendungsbereiche:

Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche  
Depressive Verstimmung  
Innere Unruhe, Ängste  
Nervöse Erschöpfung  
Rückenschmerzen, Kopfschmerzen  
Bluthochdruck, Magen-Darmprobleme  
Chronische Schmerzen

Gesunderhaltung, Prävention, Sport  
Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit  
Entspannung und Stressabbau  
Mentales Training, Künstlerische Inspiration

Die Übungen können individuell angepasst werden und sind damit weitgehend unabhängig von Alter und Gesundheitszustand für jeden erlernbar.

# Qigong Yangsheng

Raum für Yoga

Carlshöhe 42, 24340 Eckernförde

## Montagskurse 2020

17.30 – 18.30 Uhr

|    |         |        |        |         |            |
|----|---------|--------|--------|---------|------------|
| M1 | 10.2.;  | 17.2.; | 24.2.; | 2.3.;   | 9.3. 2020  |
| M2 | 16.3.;  | 23.3.; | 20.4.; | 27.4.;  | 11.5. 2020 |
| M3 | 15.6.;  | 22.6.; | 10.8.; | 17.8.;  | 24.8. 2020 |
| M4 | 26.10.; | 2.11.; | 9.11.; | 16.11.; | 23.11.2020 |

## Sommer- Spezial 2020

Mo. 17.30- 18.30 Uhr

|    |        |        |            |
|----|--------|--------|------------|
| S1 | 29.6.; | 6.7.;  | 13.7. 2020 |
| S2 | 20.7.; | 27.7.; | 3.8. 2020  |

## Advents- Spezial 2020

Mo. 17.30 – 18.30 Uhr

|    |             |
|----|-------------|
| A1 | 30.11.2020  |
| A2 | 7. 12. 2020 |
| A3 | 14.12.2020  |

## Teilnahmegebühren

> **Staffelung gilt bei gleichzeitiger Buchung mehrerer Kurse!**

\* **nur für Teilnehmer Jahreskurs**

### Montagskurse

|                  |         |         |
|------------------|---------|---------|
| Einzelbuchung    | 1 Kurs  | 80 €    |
| Kombi-Buchung    | 2 Kurse | 150 €   |
|                  | 3 Kurse | 210 €   |
| Jahreskurs M1-M4 |         | 260 € * |

### Sommer-Spezial

|                     |        |           |
|---------------------|--------|-----------|
| Kombi S1+ S2        | 1 Kurs | 45 €      |
| bei Jahreskurs- Abo |        | 80 €      |
|                     |        | 30/60 € * |

### Advents-Spezial

|                     |  |                |
|---------------------|--|----------------|
| Einzeltermin        |  | 15 €           |
| bei Jahreskurs- Abo |  | gebührenfrei * |

**Anmeldung erforderlich !** s. Rückseite

Die Methode Qigong Yangsheng (zu übersetzen mit „Pflege der Lebenskraft“) bildet die Grundlage meiner Kurse.

Die einfach zu erlernenden Übungen finden eine ideale Ergänzung durch Elemente der Methode des „innen nährenden Qigong“ (Neijanggong)

Stress regulieren  
Tief entspannen  
Regenerieren  
Ressourcen erschließen  
Immunsystem stärken  
Aufmerksamkeit trainieren  
Vitalität spüren  
Wohlfühlen

Leben spüren  
und genießen können

Qigong ist eine spielerische und auf vielen Ebenen anregende Methode, die es uns sehr erleichtert, unsere Stressverarbeitung zu optimieren und das Gefühl von Wohlbefinden zu ermöglichen.

Es gibt viele Möglichkeiten, Qigongübungen sinnvoll in den Alltag zu integrieren.

Nicht zuletzt macht Qigong-Training einfach Spaß!  
Es fördert unsere Lebendigkeit und Zufriedenheit.