

## Kursdauer und Gebühren

Die Kurse umfassen in der Regel 10 Einheiten. Diese dauern zwischen 60 und 90 Minuten. Die Kursgebühr beträgt je nach Dauer des Kurses 70 bis 90 €. Wenn Sie an mindestens 80 Prozent der Kurstermine teilnehmen, übernimmt Ihre gesetzliche Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr (80 %). In bestimmten Fällen übernehmen die Krankenkassen auch die komplette Kursgebühr (Eigenkurse). Bitte informieren Sie sich gegebenenfalls bei Ihrer Kasse, ob und in welcher Höhe Sie einen Zuschuss erhalten.

In Tagesseminaren bzw. Workshops werden die Kursinhalte in kompakter Form vermittelt, wiederholt und / oder vertieft. Sie wenden sich an Einsteiger oder an Fortgeschrittene, die am Wochenende oder in den Ferien intensiv üben möchten. Die Seminare dauern 1 bis 2 Tage mit 8 bzw. 12 Einheiten. Die Kursgebühr beträgt je nach Dauer des Kurses 90 bis 120 €.

Neben den Präventionskursen zur allgemeinen Gesundheitsförderung werden auch Kurse für Gruppen mit besonderen Interessen od. gesundheitlichen Problemen angeboten. Zum Beispiel:

- Senioren-Qigong
- Wirbelsäulen-Qigong
- Übungsstunden

Mein Angebot eignet sich auch für Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

## Was ist noch wichtig?

Qigong sollte im Idealfall fester Bestandteil Ihres Alltags werden. Nur wenn Sie regelmäßig üben, finden Sie zur Gesundheit und Harmonie. Der Einstieg gelingt am leichtesten in einen Kurs unter qualifizierter Anleitung.

Bitte bringen Sie zu den Stunden bequeme, warme Kleidung und Schuhe mit. Mehr Ausrüstung benötigen Sie nicht.

Die Kurse und Workshops entsprechen den Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen für Präventionsangebote und sind von den GKV als Gesundheitskurse anerkannt.

**Kurstermine** finden Sie auf der Internetseite

**[www.lang-leben.net](http://www.lang-leben.net)**

**Kursort** ist – wenn nicht anders vereinbart – die

**Tai Chi Schule Dortmund  
Lange Str. 79 a  
44137 Dortmund (westl. Innenstadt).**

**Kursleitung:**

**Alfred Ludwig  
Sport- und Qigonglehrer  
Heilpraktiker (PT)  
0231-1873518  
[alf.ludwig@arcor.de](mailto:alf.ludwig@arcor.de)**

Rufen Sie mich an oder nehmen Sie per eMail Kontakt mit mir auf. Ich helfe gerne!



# Qigong

**Heil- und Stärkungs-  
übungen der  
chinesischen Medizin**

**Kurse, Workshops,  
Vorträge**

# Qigong

## Yangsheng

### Wecken Sie Ihre inneren Kräfte

Haben Sie schon mal „den Berg geschoben“ oder „die Mähne des wilden Pferdes geteilt“?

Was für uns ungewöhnlich klingt, praktizieren viele Chinesen in einer für uns undurchschaubaren Choreografie beinahe täglich. In fließenden Bewegungen vereinen sie seit über 4000 Jahren auf ideale Weise die drei grundlegenden Aspekte des Qigong: Körper, Atmung und Geist.



Qigong ist ein fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es sind sanfte Körperübungen, mit denen Sie neben einem Muskeltraining auch Stressabbau und ein erhöhtes Wohlbefinden bewirken können. Durch regelmäßiges Training wird Körper und Geist gleichermaßen gestärkt und die Gesundheit nachhaltig gefördert. Die Übungen zielen darauf ab, Ihre Lebensenergie – das Qi – wieder zum Fließen zu bringen. Wer regelmäßig übt, kann seine Selbstwahrnehmung verbessern, seine Stimmung heben und mehr Gelassenheit und Ruhe finden.



In den Seminaren und Workshops wird das Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui vermittelt. Es ist eine umfassende Lehre aus Theorie und praktischen Übungen, die insgesamt 27 Methoden beinhaltet. Prof. Jiao war Arzt für traditionelle chinesische Medizin und Prof. der Akademie in Peking.

### Die Ergebnisse eines erfolgreichen Übens auf einen Blick:

- Qigong fördert die Gesundheit,
- harmonisiert Körper und Geist,
- schenkt Ruhe und Gelassenheit,
- steigert die Konzentration und Leistung,
- verbessert die Koordination,
- fördert die Körperhaltung u. Beweglichkeit,
- baut Stress ab.

### Gut zu wissen

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist ein Mensch gesund, wenn das Qi durch die Energiebahnen des Körpers – den Meridianen – frei fließen kann. Wenn Sie die speziellen Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen des Qigong regelmäßig ausführen, sorgen Sie dafür, dass Ihr Qi ungehindert fließen kann, Sie gesund sind und Ihre Organsysteme harmonisch zusammenarbeiten. Sie können dem Alltagsstress mit etwas mehr innerer Ruhe entgegentreten und Ihr Körper und Ihr Geist befinden sich in Einklang.



### Wer kann teilnehmen?

An dem Angebot kann praktisch jeder teilnehmen. Wenn Sie Ihre Gesundheit fördern und Ihre Stressresistenz erhöhen wollen, sind Sie hier richtig.

Die Übungen sind leicht zu lernen und fast überall zu praktizieren. Für Personen mit schwacher Gesundheit und ältere Menschen ist dieses Angebot besonders gut geeignet, denn die zumeist einfachen und ruhigen Bewegungen belasten den Körper nicht übermäßig. Besondere Voraussetzungen oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.