

# MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

## Qigong-Veranstaltungstermine 2018

Veranstaltung	Ort	Zeit	Dauer	Beginn	Kosten
Qigong	55566 <b>Meddersheim</b> , Menschels-Vitalresort	Montags 18:30–19:45 Uhr	8 x	22. Januar	80 Euro
			8 x	16. April	80 Euro
			8 x	06. August	80 Euro
			5 x	22. Oktober	50 Euro
Qigong	55218 <b>Ingelheim</b> , Kilian-Haus	Donnerstags 19:00–20:30 Uhr	6 x	15. Februar	72 Euro
			8 x	12. April	96 Euro
			8 x	09. August	96 Euro
Qigong	55543 <b>Bad Kreuznach</b> , Familienbildungsstätte St. Hildegard	Mittwochs 9:00 Uhr Anfänger 10:45 Fortgeschrittene	8 x	24. Januar	76 Euro
			8 x	11. April	
			8 x	17. Oktober	
Qigong	55595 <b>Hargesheim</b> , kath. Pfarrsaal	Mittwochs 19:00–20:15 Uhr	5 x	21. Februar 29. August	50 Euro
Qigong	55559 <b>Bretzenheim</b> kath. Pfarrsaal	Freitags 19:00–20:15 Uhr	6 x	20. April 19. Oktober	60 Euro
Qigong	55545 <b>Bosenheim</b> Katharinenstift	Freitags 19:00–20:30 Uhr	8 x	26. Januar	80 Euro
			7 x	10. August	70 Euro

Bei allen Qigong-Seminaren ist unverbindliches Schnuppern möglich

**Ich komme auch zu Ihnen – Termine individuell nach Absprache**

**Die Idee für alle, die mit Kopf und Herz schenken wollen: Gutscheine in beliebiger Höhe**

## Idealgewicht durch typgerechte Ernährung nach den Fünf Elementen

Die Ernährung nach den Fünf Elementen basiert auf dem Jahrtausende alten Erfahrungsschatz der traditionellen chinesischen Medizin. Dahinter verbirgt sich keine neue Wunderdiät, sondern:

- Genüssliche Mahlzeiten, die dem Körper spürbar gut tun.
- Wohlschmeckende Gerichte aus bei uns im Westen gebräuchlichen Lebensmitteln.
- Nahrhafte Speisen, von denen man nicht zunimmt und die Erkrankungen vorbeugen.

Sie erhalten Informationen zur Heilwirkung natürlicher Lebensmittel in allen Lebens- und Altersphasen sowie Anleitungen, wie Sie mit Freude und Genuss Ihre Gesundheit und Lebenskraft stärken.

Getreu nach dem Motto: „Probieren geht über Studieren“ haben Sie die Gelegenheit, ein schmackhaftes Fünf Elemente-Gericht zu kosten.

55566 **Bad Sobernheim**, 27. Januar 2018, 14:00–18:00 Uhr, Kosten: 45 Euro (inklusive Getränke und Abendessen). Dieses Seminar findet in einer Kleingruppe von ca. sechs bis acht Teilnehmern bei uns zu Hause in angenehmer Atmosphäre statt.



# MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

## Qigong-Wohlfühltag Qigong – Ihr Weg zur Gesundheit und Ausgeglichenheit

Die dem Tai Chi Chuan ähnlichen 18 Figuren gehören zu den beliebtesten Qigong Übungen auf der ganzen Welt, und werden täglich von Millionen von Menschen praktiziert. Sie dienen der Gesunderhaltung sowie zur Vorbeugung gegen Krankheiten aller Art. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters leicht zu erlernen und werden so vermittelt, dass diese auch zu Hause durchgeführt werden können.

Das Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Qigong geübt bietet sich die Gelegenheit, bekannte Übungen aufzufrischen und interessante, neue Formen kennen zu lernen.

55566 **Meddersheim**, Menschels Vitalresort

1. Termin: Sonntag, 18.03.-21.03.2018, Hui Chun Gong – Die Rückkehr des Frühlings (der Jugend)
2. Termin: Sonntag, 16.09.-19.09.2018, Harmonie in 18 Übungen

Weitere Info und Anmeldung: Menschels Vitalresort: **06751/850**

## Wildkräuterwanderung – Delikatessen am Wegesrand Kostbares "Unkraut" – Gaumenfreuden und Hausmittel zum Nulltarif

Auch rund um Ihre Heimatgemeinde wachsen vielerlei wilde Kräuter. Doch welche kann man essen? Und wie werden sie zubereitet? Wir werden gemeinsam durch Feld, Wald und Wiese wandern und heilkräftige Pflanzen und schmackhaftes Wildgemüse kennen lernen. Dabei werden wir unsere heimischen Kräuter mit allen Sinnen erfahren, Neues entdecken, unterscheiden und lieben lernen. Um der Natur nahe zu kommen und deren heilenden Kräfte zu erfahren, nehmen wir uns ausreichend Zeit zum Betrachten, Verweilen und Erspüren.

Dieses Seminar ist von April bis August **individuell buchbar**.



**Kirn**, Samstag 15. April, 10:00-13:00 Uhr

**Bad Sobernheim**, Samstag 05. Mai, 14:00-17:00 Uhr

**Ingelheim**, Samstag 21. April, 10:00-13:00 Uhr

**Tiefenbach**, Samstag 26. Mai 14:00-17:00 Uhr

**Bingen**, Samstag 28. April, 14:00-17:00 Uhr

**Gau-Algesheim**, Mittwoch 13. Juni, 18:00-21 Uhr

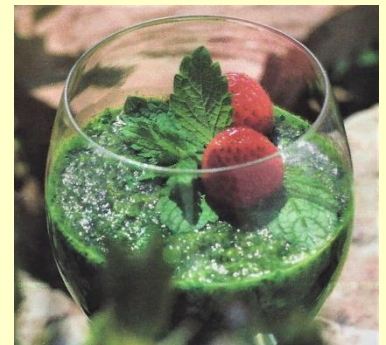
Kosten: 15 Euro. Weitere Informationen (z. B. Treffpunkt) auf Anfrage.

## Heilende Kräuter & Grüne Smoothies Kleine Kräuterwanderung und Smoothie-Herstellung und Verkostung

Nie war es leichter, dem Körper täglich das zu geben, was er für Gesundheit und Wohlbefinden braucht. Der grüne Smoothie enthält praktisch alle Vitalstoffe, die der Mensch benötigt. Sie befinden sich in den naturbelassenen Blättern und Früchten, die durch den Mixvorgang so fein aufgeschlossen werden, dass der Körper sie mühelos in den Stoffwechsel aufnehmen kann.

**Bad Sobernheim**, Samstag, 09. Juni 2018, 14:00–17:00 Uhr

Kosten: 30 Euro (inklusive Smoothies). *Dieses Seminar findet in einer Kleingruppe von ca. sechs bis acht Teilnehmern bei uns zu Hause statt.*



## Ab in die Hecke! – Heckenwanderung

Der Herbst ist die Zeit der Fülle und Reife. Beeren, Früchte und Blüten strahlen in satten und warmen Farben. Die Herbstfrüchte stecken voller gesunder Inhaltsstoffe!

Bei einer gemütlichen Heckenwanderung wollen wir diese wilden Früchtchen und Herbstkräuter entdecken und näher kennenlernen. Außerdem erfahren Sie mehr über deren Anwendung und Wirkung.

**Bad Kreuznach** (Kuhberg), Samstag, 01. September, 14:00–16:30 Uhr, Kosten: 15 Euro

# MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

## Kochen mit der Rose

Rosen sind eine Genuss – nicht nur für das Auge, ihr Duft und Aroma lassen sich auch in der Küche in vielen köstlichen Gerichten einfangen. Schon vor Jahrhunderten verwendete man Rosen, in all ihren Teilen, in der Volksmedizin. Heute weiß man um die stärkende und harmonisierende Wirkung ihrer ätherischen Öle und den hohen Vitamingehalt ihrer Hagebutten.

**Bad Sobernheim**, Samstag, 11. August 2018, 14:00–17:00 Uhr  
Kosten: 40 Euro (inklusive Essen und Getränke). *Dieses Seminar findet in einer Kleingruppe von ca. sechs bis acht Teilnehmern bei uns zu Hause in angenehmer Atmosphäre statt.*



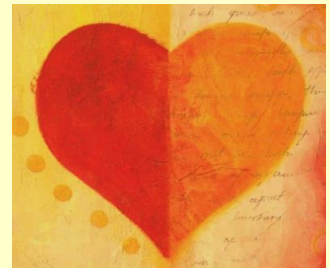
## Entspannung und Intuition Meine innere Stimme

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, sagt „Der kleine Prinz“ und viele stimmen ihm zu. Wir leben aber in einer stark kopflastigen Gesellschaft. Unsere innere Stimme ist oft unterentwickelt oder wir trauen ihr nicht. Deswegen staunen wir, wenn wir etwas intuitiv, sozusagen aus dem Bauch heraus, richtig gemacht haben. In unserem Unterbewusstsein steckt ein Schatz an Wissen, das bei Vielen ungelebt bleibt.

Das Seminar bietet Ihnen Gelegenheit auszuprobieren, wie Sie Ihrer inneren Stimme mehr Gehör verschaffen und sie als guten Ratgeber nutzen können. Voraussetzung ist eine körperliche und geistige Entspannung. Zum Lösen von Verspannungen und Abbau von Stress eignet sich hervorragend Qi Gong mit seinen Bewegungs- und Meditationsübungen. Damit schulen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für Ihr Inneres, werden sicherer im Umgang mit Ihrer Intuition und können ihr angemessenen Raum geben. Den Kopf sollen Sie dabei aber keineswegs verlieren.

Sie erfahren in kurzen Demonstrationen, wie man z. B. Pendel, Tarotkarten und kinesiologische Tests als Hilfsmittel einsetzen kann, um der inneren Stimme Ausdruck zu verleihen.

55566 **Bad Sobernheim**, Samstag, 17.11.2018, 14:00–18:00 Uhr, Kosten: 40 Euro (inklusive Getränke, Pausensnacks und Seminarunterlagen). *Dieses Seminar findet in einer Kleingruppe von ca. sechs bis acht Teilnehmern bei uns zu Hause in angenehmer Atmosphäre statt.*



## Heimische Kräuter und exotische Gewürze

Gewürze gehörten früher zum kostbarsten und Teuersten, das die Menschen kannten. Heute stehen sie für wenig Geld jedem zur Verfügung. Seit Jahrtausenden sind exotische Gewürze neben heimischen Kräutern auch als kraftvolle Heilmittel bekannt. Sie helfen bei verschiedenen Leiden und sie tun auch der Seele gut.

55566 **Bad Sobernheim**, Samstag, 01. Dezember 2018, 14:00–17:00 Uhr, Kosten: 40 Euro (inklusive Getränke und Kostproben). *Dieses Seminar findet in einer Kleingruppe von ca. sechs bis acht Teilnehmern bei uns zu Hause in angenehmer Atmosphäre statt.*





# MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

## Besser Sehen mit Qi Gong

Wir leben in einer Informationsgesellschaft, in der unsere Augen mit Sinneseindrücken überflutet werden. Das Lesen von Büchern und Zeitungen, das stundenlange Fernsehen und vor allem die Arbeit am PC belasten unsere Augen. Nach der Arbeit am Computer, nach dem Surfen im Internet, fühlen sich unsere Augen dann müde und trocken an. Üblicherweise kommen dann noch Verspannungen im Schulter-Nackengebiet und Kopfschmerzen hinzu.



Die sanften und leicht zu erlernenden Übungen aus dem Augen-Qi Gong entspannen und stärken. Sie sind hilfreich bei trockenen Augen, Kurz- oder Weitsichtigkeit, Verspannungen im Schultergürtel und bei Rückenschmerzen.

**Bad Sobernheim**, Samstag, (Termin steht noch nicht fest), 14:00–16:00 Uhr, Kosten: 20 Euro (inklusive Getränke). *Dieses Seminar findet in einer Kleingruppe von ca. sechs bis acht Teilnehmern bei uns zu Hause in angenehmer Atmosphäre statt.*

**Ich komme auch zu Ihnen – Termine individuell nach Absprache**

**Die Idee für alle, die mit Kopf und Herz schenken wollen:**

**Gutscheine in beliebiger Höhe**

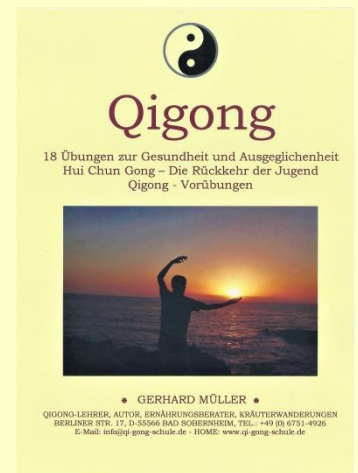
## Qigong-DVD-Neuerscheinung (Preis 22 Euro)

### 18 Übungen zur Gesundheit und Ausgeglichenheit

Die „18 Figuren“ sind leicht zu erlernen, sie sind für Menschen jeden Alters geeignet, hochwirksam und dienen der Gesunderhaltung sowie zur Vorbeugung gegen Krankheiten aller Art. Offizielle Studien des staatlichen Instituts für Traditionelle Chinesische Medizin in Shanghai belegen die Heilerfolge.

### Hui Chun Gong – Die Rückkehr der Jugend

Die positiven Auswirkungen des Hui Chun Gong beruhen nicht nur auf der Stärkung des Hormonsystems sondern auch auf der Anregung der Blutzirkulation, des Stoffwechsels und des Immunsystems. Diese Faktoren zusammen bildeten das Erfolgsgeheimnis für die legendäre Gesundheit und Langlebigkeit der daoistischen Mönche!



## Qigong-DVD (zum Sonderpreis von 19 Euro)

### 18 Übungen zur Gesundheit und Ausgeglichenheit

Die langsam und sanft ausgeführten Bewegungen der 18 Übungen beruhigen den Geist und bauen körperliche Verspannungen ab. Sie führen zu einer erhöhten Konzentration zur besseren Körperhaltung und zu einer Stärkung des Immunsystems.

### Edelstein-Qigong

Langsam fließende, harmonische Bewegungsabläufe, lösen Blockaden sowie Verspannungen des Körpers und lassen unsere Lebensenergie (Qi) wieder frei fließen. Das regelmäßige Training verbessert, ohne großen Zeitaufwand die Körperhaltung, die Atmung und regelt den Blutdruck. Ihre Beweglichkeit wird erhöht, Körper, Geist werden beruhigt.

