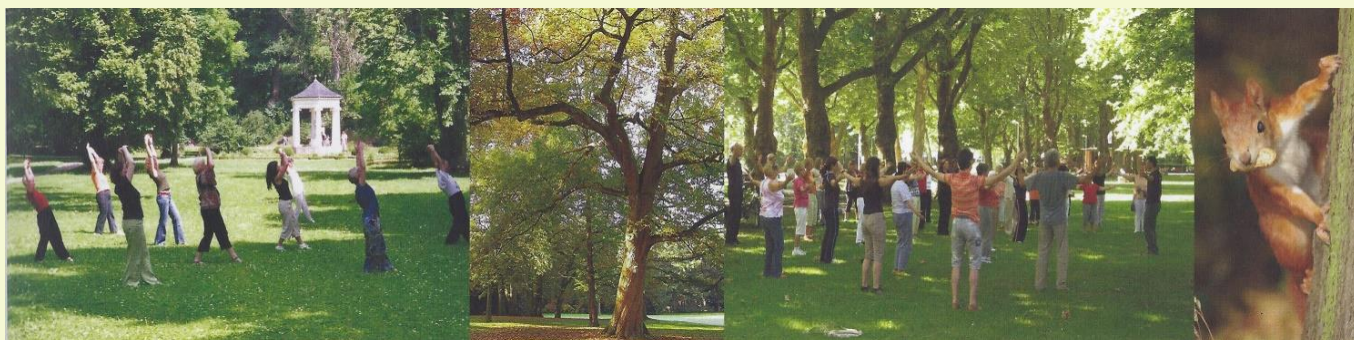


# MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

## Qigong-Veranstaltungstermine 2021



Da Seminare in geschlossenen Räumen weiterhin problematisch durchzuführen sind, werde ich bis auf weiteres alle Qigong-Stunden ins Freie verlegen.

**Inzwischen (16. Mai) ist die 7-Tage-Inzidenz weit unter 100 Fällen pro 100.000 Einwohner gefallen, daher können wir nach Pfingsten wieder mit „Qigong im Park“ beginnen.**

### **Bisher geplante Termine:**

(Weitere Termine gebe ich bekannt wenn mehr Planungssicherheit besteht)

### **Qigong auf der Roseninsel**

Eine Anmeldung zu diesen Veranstaltungen ist nicht erforderlich.

Treffpunkt: Milchhäuschen auf der Roseninsel, Bad Kreuznach, **von 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr**

Termine jeweils mittwochs:

**26. Mai**, 02. Juni, 09. Juni, 16. Juni,

28. Juli, 04. August, 11. August, 18. August, 25. August, 01. September

### **Qigong im Park – Bad Sobernheim Quellenpark**

Eine Anmeldung zu diesen Veranstaltungen ist nicht erforderlich.

Treffpunkt: Park vor dem Quellenpavillon, Bad Sobernheim, **von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**

Termine jeweils montags:

**31. Mai**, 07. Juni, 14. Juni

05. Juli, 12. Juli

Finanzielle Wertschätzung an mich: 10 Euro

Bitte Geld in das bereit gestellte Kästchen legen.

### **Qigong im Park hinter der ev. Kirche Bosenheim**

Termine gebe ich bekannt wenn mehr Planungssicherheit besteht

# 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, 11.04.-14.04.2021, Die Rückkehr der Jugend

2. Termin: Sonntag, **20.06.-23.06.2021**, Die Acht edlen Übungen & Chan Mi Gong

3. Termin: Sonntag, 19.09.-22.09.2021, Harmonie in 18 Übungen

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

## Genussvolles Wandern & Qigong im Wald

Verbringen auch Sie viel Lebenszeit in geschlossenen Räumen, unter Ausschluss der Tages – und jahreszeitlichen Rhythmen der Natur?

Auf unserer Wanderung und mithilfe einfacher Qigong-Übungen können Sie wieder Kraft aus der kraftvollen Natur schöpfen.

Qigong stärkt und harmonisiert, bringt innere Ruhe und Gelassenheit, baut Stress ab und hält Sie gesund.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Samstag: 24.06.2021, 09.30 Uhr bis 11.30 Uhr, Bad Kreuznach

Weitere Info und Anmeldung: **Caritas: 0671/83828-40**



## 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.

**Die Wanderung ist auch individuell bei mir buchbar.**



Samstag, 17. April 2021, 10.00 - 13.00 Uhr, Kirn (Rudolfshaus), Info & Anmeldung: **VHS Kirn**

Samstag, 12. Juni 2021, 10.00 - 13.00 Uhr, Bingen (Bretzenheim), Info & Anmeldung: **VHS Bingen**

Samstag, 04. Sept. 2021, 10.00 - 13.00 Uhr, Ingelheim, Info & Anmeldung: **WBZ Ingelheim**

# MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

## Gesundheit 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.
- Wohlgeschmeckende 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.

Das Seminar ist in den Wintermonaten, für eine Gruppe ab 6 Personen, individuell buchbar (etwa samstags von 14:00–17:00 Uhr), Kosten für gesamte Gruppe: 300 Euro plus 60 Euro für Lebensmittel

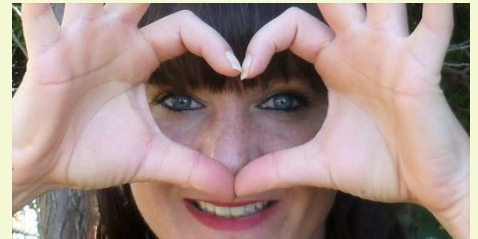


## Individuelle Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen

- Dauer der Beratung etwa 2 Stunden
- Kosten: 70 Euro
- Der Termin ist individuell vereinbar (06751-4926)

## Besser Sehen mit Qigong

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-Nackensbereich und Kopfschmerzen hinzu.

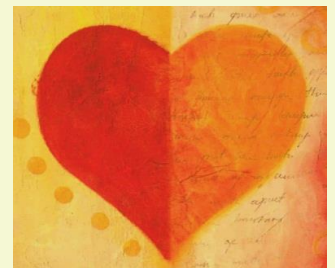


Die sanften und leicht zu erlernenden Übungen aus dem Augen-Qigong entspannen und stärken. Sie sind hilfreich bei trockenen Augen, Kurz- oder Weitsichtigkeit, Verspannungen im Schultergürtel und bei Rückenschmerzen.

Das Seminar ist für eine Gruppe ab 6 Personen individuell buchbar (etwa samstags von 14:00–16:00 Uhr), Seminarkosten: 150 Euro.

## Tue, was dein Herz dir sagt – 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 Qigong 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.

Das Seminar ist in den Wintermonaten, für eine Gruppe ab 6 Personen, individuell buchbar (etwa samstags von 14:00–17:00 Uhr), Seminarkosten: 300 Euro.



# MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

## Schlemmereien mit Rosen

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.

Das Seminar ist in den Sommermonaten, für eine Gruppe ab 6 Personen, individuell buchbar (etwa samstags von 14:00–17:00 Uhr), Seminarkosten: 300 Euro plus 60 Euro für Lebensmittel.



**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 9 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.

### Stab-Qigong (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.

