

MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

Qigong-Veranstaltungstermine 2019

Veranstaltung	Ort	Zeit	Dauer	Beginn	Kosten
Qigong	55566 Meddersheim , Menschels-Vitalresort	Montags 18:30–19:45 Uhr	7 x	21. Januar	70 Euro
			6 x	29. April	60 Euro
			8 x	12. August	80 Euro
			6 x	21. Oktober	60 Euro
Qigong	55218 Ingelheim , Kilian-Haus	Donnerstags 19:00–20:30 Uhr	8 x	14. Februar	96 Euro
			5 x	09. Mai	60 Euro
			8 x	08. August	96 Euro
			6 x	24. Oktober	72 Euro
Qigong	55543 Bad Kreuznach , Familienbildungsstätte St. Hildegard	Mittwochs 9:00 Uhr Anfänger 10:45 Fortgeschrittene	8 x	23. Januar	80 Euro
			8 x	10. April	
			8 x	14. August	
Qigong	55595 Hargesheim , kath. Pfarrsaal	Mittwochs 19:00–20:15 Uhr	5 x 5 x	20. März 16. Oktober	50 Euro
Qigong	55559 Bretzenheim kath. Pfarrsaal	Freitags 19:00–20:15 Uhr	5 x 5 x	03. Mai 18. Oktober	50 Euro
Qigong	55545 Bosenheim Katharinenstift	Freitags 19:00–20:30 Uhr	8 x 8 x	25. Januar 09. August	80 Euro
Qigong im Park	55543 Bad Kreuznach Roseninsel	Mittwochs 9:30 Uhr Offene Gruppe ohne Anmeldung	4 x	03. Juli	8 Euro je Termin
Qigong im Park	55543 Bad Kreuznach neben Schwimmbad-Saline	Freitags 15:30 Uhr	10 x	26. April	100 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

Qigong im Park, Menschels Vitalresort, Meddersheim

Samstag, **03. und 10. August 2019**, Treffpunkt: Parkgelände, 10:00 Uhr, Dauer eine Stunde
 Offene Treffen ohne Anmeldung, Kostenfrei

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, **31.03.-03.04.2019**, Hui Chun Gong – Die Rückkehr des Frühlings (der Jugend)
2. Termin: Sonntag, **15.09.-18.09.2019**, Harmonie in 18 Übungen

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

MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

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**.



Sa. 13. April, 10:00-13:00 Uhr, Gau-Algesheim	Sa. 18. Mai, 10:00-13:00 Uhr, Kirn (Rudolshaus)
Sa. 04. Mai, 10:00-13:00 Uhr, Bad Sobernheim	Sa. 25. Mai, 10:00-13:00 Uhr, Bingen
Sa. 11. Mai, 10:00-13:00 Uhr, Ingelheim	Sa. 15. Juni, 10:00-13:00 Uhr, Tiefenbach

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

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.

Bad Sobernheim, Samstag, 01. Juni 2019, 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.*



Genussvolles Wandern und Qigong im Wald

Wellness im Wald. Sanftes Blätterrauschen und sattes Grün wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Verstärkt wird dieser Effekt in der Kombination mit speziellen Übungen. Waldspaziergänge und Qigong-Atemübungen ermöglichen es unseren Körper, Geist und Seele nachhaltig zu stärken. Wald-Qigong eignet sich für alle, dabei spielen Alter und körperliche Verfassung keine Rolle.

Bad Sobernheim, Samstag, 29. Juni, 10:00 – 13:00 Uhr, 30 Euro



MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

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.

55566 **Bad Sobernheim**, Samstag, 02.11.2019, 14:00–18:00 Uhr, Kosten: 45 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.

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**, Samstag, 26. Januar 2020

14:00–18:00 Uhr, Kosten: 50 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.

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.

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.

MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

Ich komme auch zu Ihnen – Termine individuell nach Absprache

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

Gutscheine in beliebiger Höhe

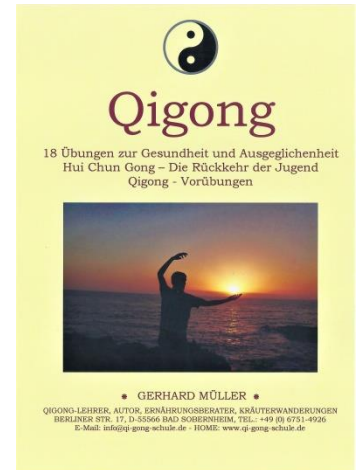
Qigong-DVD-Neuerscheinung (Preis 22 Euro)

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 14 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.

