

MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

Qigong-Veranstaltungstermine 2024



Qigong im Park – Menschels Vitalresort Meddersheim

Treffpunkt: Menschels-Park in Meddersheim (bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum)

Jeweils **montags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**

08. April bis 03. Juni (Pfingstmontag fällt aus)

01. Juli bis 19. August

23. September bis 04. November

Eine Anmeldung zu diesen Veranstaltungen ist nicht erforderlich

Finanzielle Wertschätzung an mich: 10 Euro pro Termin

Qigong auf der Roseninsel Bad Kreuznach

Treffpunkt: Milchhäuschen auf der Roseninsel, Bad Kreuznach

Jeweils **mittwochs, von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr**

08. Mai bis 05. Juni

03. Juli bis 21. August

25. September bis 23. Oktober

Eine Anmeldung zu diesen Veranstaltungen ist nicht erforderlich.

Finanzielle Wertschätzung an mich: 10 Euro pro Termin.

Qigong – Retreat im Kurhaus Menschel

Die dem Tai Chi Chuan ähnlichen „18 Figuren“, die Übungsform „Die Rückkehr der Jugend“, sowie die „Acht edlen Übungen“ gehören weltweit zu den beliebtesten Qigong Übungen die täglich von Millionen Menschen praktiziert werden. 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.

Die Seminare sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Qigong geübt bietet sich die Gelegenheit, bekannte Übungen aufzufrischen und interessante, neue Formen kennen zu lernen.

Termine:

14.-17. April, „Die Rückkehr der Jugend (des Frühlings)“

01.-04. September, „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.**

Samstag, 13. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr, Ingelheim, **Info & Anmeldung: WBZ Ingelheim**

Samstag, 20. April 2024, 10:00 – 13:00 Uhr, Kirn (Rudolfshausen) , **Info & Anmeldung VHS Kirn**

Samstag, 27. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr, Bingen (Bretzenheim), **Info & Anmeldung: VHS Bingen**

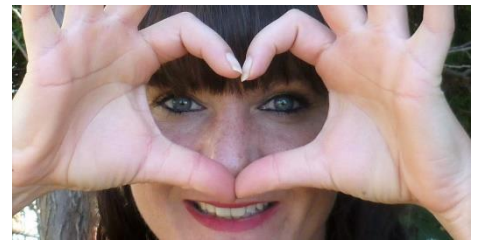
Samstag, 11. Mai 2024, 10.00 - 13.00 Uhr, Bad Sobernheim, **Info & Anmeldung: VHS Kirn**

Samstag, 22. Juni 2024, 18.00 - 21.00 Uhr, Tiefenbach, **Info & Anmeldung: VHS Hunsrück**



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-Nacken-bereich 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 für die gesamte Gruppe: 150 Euro.

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



MOBILE QIGONG SCHULE GERHARD MÜLLER

Individuelle Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen

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

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 für die gesamte Gruppe: 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

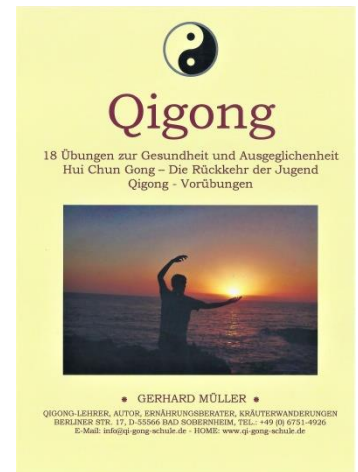
Qigong-DVD (Preis 22 Euro)

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 Erfolge.

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 Immunsystem. Diese Faktoren zusammen bildeten das Erfolgsgeheimnis für die legendäre Gesundheit und Langlebigkeit der daoistischen Mönche!



So finden Sie meinen Youtube-Kanal:

1. In die Youtube Suchleiste **müller qigong kanal** eingeben und dann auf **Müller-Qigong** klicken
2. <https://www.youtube.com/channel/UCfWpWKIjffDzKDCgoI9STyA>

Was den Kanal aufwertet ist die Anzahl der Abonnenten. Deshalb freue ich mich wenn Ihr auf „**Abonnieren**“ drückt und auf „**Daumen hoch**“ gefällt mir.

Dann wünsche ich viel Freude beim Anschauen der Videos.