

**Ort:**

Schulungszentrum „Immerda“  
(Nähe Bahnhof Oldenburg–Wechloy)  
Ammerländer Heerstraße 163  
26129 Oldenburg

**Termine:**

31. Oktober 2020  
13. Februar 2021

Die Tagesseminare können einzeln und unabhängig voneinander sowohl von Anfängern als auch Fortgeschrittenen besucht werden.

**Seminardauer:**

6 Unterrichtseinheiten mit je 45 Minuten  
(jeweils Samstag von 10:00 bis 16:00 Uhr mit ca. 1 Stunde Mittagspause)

**Kosten:**

65 € pro Seminartag (bei Zahlung bis 1 Monat vor dem Seminartermin), danach 75 €;  
Mitglieder der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. 60 € bzw. 70 €;  
bei Anmeldung für beide Seminartage 110 € (zahlbar vor dem 1. Seminartermin).

Bitte bequeme Kleidung im Zwiebelprinzip, vor allem bequeme Schuhe bzw. warme Socken und Getränke sowie für die Mittagspause etwas für das gemeinsame Buffet mitbringen.

Der Seminarraum ist vom Bahnhof Oldenburg – Wechloy zu Fuß in 5 Minuten bzw. mit dem Bus vom Hauptbahnhof in ca. 15 Minuten zu erreichen. Einen kostenlosen „Park & Ride“-Parkplatz gibt es am Bahnhof Oldenburg–Wechloy.

**Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:**

Die Anmeldung ist wirksam, wenn das unterschriebene Anmeldeformular vorliegt oder die Teilnahmekosten für das Seminar auf dem Konto des Qigong-Zentrums Oldenburg eingegangen sind.

Für den Frühbucherpreis ist der Betrag bis spätestens 1 Monat vorher, bei Anmeldung für beide Tagesseminare vor dem ersten Seminartermin zu überweisen.

Das Anmeldeformular kann von der Homepage [www.qigong-zentrum-oldenburg.de](http://www.qigong-zentrum-oldenburg.de) heruntergeladen oder auf Anforderung zugesendet werden.

Mit der Überweisung der Seminarkosten werden die in diesem Falblatt abgedruckten Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen als verbindlich anerkannt.

Bei Umbuchung oder Rücktritt von der Anmeldung bis 1 Monat vor dem Seminartermin ist eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € zu zahlen. Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Seminarbeginn sind die Hälfte und bei Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt die gesamten Seminarkosten zu entrichten, wenn kein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird.

**Leitung des Seminars****Susanne Gerhardt**

Qigong-Lehrerin und  
-Ausbilderin (DQGG)  
Heilpraktikerin für TCM

04401 / 700149  
[info@qigong-zentrum-oldenburg.de](mailto:info@qigong-zentrum-oldenburg.de)  
[www.s-gerhardt.de](http://www.s-gerhardt.de)

**Doris Rath**

Qigong-Lehrerin und  
-Ausbilderin (DQGG)  
CoreDynamik – Trainerin®

0421 / 35 14 90  
[info@qigong-zentrum-oldenburg.de](mailto:info@qigong-zentrum-oldenburg.de)  
[www.wachstum-leben.de](http://www.wachstum-leben.de)



# Qigong Kraft der Wandlung

## Tagesseminare 2020–2021 in Oldenburg



mit Doris Rath  
und Susanne Gerhardt

[www.qigong-zentrum-oldenburg.de](http://www.qigong-zentrum-oldenburg.de)

# Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungs- und Entspannungskunst sowie eine ganzheitliche Methode, um Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Langsame, fließende Übungen (Gong) helfen, die Lebensenergie (Qi) im Körper zu aktivieren. Sie fördern die Beweglichkeit, führen zu gesteigerter Vitalität und stärken unsere selbstregulierenden Kräfte.



Im Qigong üben wir uns in natürlicher Körper- und entspannter Geisteshaltung sowie müheloser Atmung – es entsteht eine neue Achtsamkeit für unsere Gefühle, unser Denken und unser Handeln.

# Seminar

An den einzelnen Seminartagen werden wir jeweils eine der Fünf Wandlungsphasen (Metall, Wasser, Holz, Feuer, Erde) der Traditionellen Chinesischen Medizin erforschen.

Wir beginnen am 31. Oktober 2020 mit der Wandlungsphase Metall und setzen diese Entdeckungsreise am 13. Februar 2021 mit der Wandlungsphase Wasser fort.

Die Übungen sensibilisieren uns für die jeweilige Qualität der betreffenden Wandlungsphase und können helfen, die in ihr wirkenden Kräfte positiv zu beeinflussen und in Balance zu bringen.

Diese Harmonie ist sowohl auf körperlicher als auch geistiger Ebene spürbar.

**Wir müssen nirgends hingehen, um die Wahrheit zu erlangen. Wir müssen lediglich still sein und die Dinge werden sich im stillen Wasser unseres Herzens offenbaren**  
(Thich Nhat Hanh).

# Übungen

An den Seminartagen werden kleinere Qigong-Übungen, Meditationen bzw. Selbstmassagen angeleitet, die den Zusammenhang zwischen uns selbst und der Natur der jeweiligen Wandlungsphase klarer erkennen lassen.

Mit Hilfe des jeweiligen "Heilenden Lautes" unterstützen wir die Entgiftung unserer Organe und schaffen so Raum für die Aufnahme von frischer Lebensenergie.

Darüber hinaus werden Hinweise auf wichtige Akupunkturpunkte bzw. Selbsthilfegriffe gegeben.

Durch diese Übungskombination stärken und regenerieren wir unseren gesamten Organismus.

