



DIE HÄLFTE DES HIMMELS

## vierstündiges Qigong-Seminar

14 bis 18 Uhr (4 Kurs-Stunden plus Pausen)  
für Teilnehmer\*Innen mit und ohne Vorkenntnisse

Qigong ist als aktive Bewegungsform eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ich praktiziere und unterrichte das System Qigong Yangsheng, bei dem die „Pflege des Lebens“ (Yangsheng) im Fokus steht. Meist wird Qigong im Stehen oder Gehen praktiziert, es gibt aber auch Übungen im Sitzen und meditative Elemente. Geleitet werden die Übungen mit dem Qi von der Vorstellungskraft, wenn wir zum Beispiel „den Berg schieben“ oder „die Wolken teilen“.

Mein Kurs vermittelt erste Einblicke in die Übungspraxis des Qigong und in das von mir unterrichtete Lehrsystem Qigong Yangsheng. Er kann selbstverständlich auch genutzt werden, um bereits erworbene Erfahrungen aufzufrischen und zu vertiefen.

Angepasst an die individuellen Bedürfnisse der Gruppe wechsele ich zwischen praktischen und theoretischen Elementen ab.

*Aufgrund der Raumgröße ist der Kurs auf maximal 8 Teilnehmer:Innen begrenzt.*

### Mitzubringen sind:

Bequeme Alltags- oder Sportkleidung, rutschfeste (Haus-)Schuhe oder Socken, Decken/ Tuch (als Unterlage bzw. zum Zudecken), sowie ausreichend zu Trinken und ggf. ein leichtes Mittagessen. Yogamatten sind im Raum vorhanden, ich werde auch heißes Wasser und Tee sowie salzige und süße Snacks zur Verfügung stellen.

Bitte auch je nach Witterung warme Kleidung, so dass wir ggf. im Freien üben können.

### Kursorte:

Aareggdamm 3, 1. Stock, 3270 Aarberg

Kurs-Raum Balance, Niederriedstrasse 7, 3210 Kerzers

Kosten: 70 CHF

### Anmeldung und weitere Informationen:

#### **Ulrike Lotz**

Kursleiterin für Qigong Yangsheng, Diplom-Übersetzerin für Chinesisch/Englisch

Telefon: +49-162-788 66 88

E-Mail: [info@die-haelfte-des-himmels.ch](mailto:info@die-haelfte-des-himmels.ch)

[www.die-haelfte-des-himmels.ch](http://www.die-haelfte-des-himmels.ch)



DIE HÄLFTE DES HIMMELS

## Anmeldung Vierstündiges Qigong-Seminar

Hiermit melde ich mich verbindlich zum vierstündigen Qigong-Seminar am

\_\_\_\_\_ an.

Name*	
Vorname*	
Adresse	
Telefon*	
Email*	

\*Pflichtfelder

**Teilnahmegebühr: 70 CHF**

Ich willige ein, dass meine Daten im Rahmen der Seminarteilnahme verarbeitet und gespeichert werden dürfen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name in Druckbuchstaben

Ulrike Lotz, Obstgartenweg 12, 3270 Aarberg, Schweiz

[info@die-haelfte-des-himmels.ch](mailto:info@die-haelfte-des-himmels.ch); +41 79 505 56 31

Bankverbindung: Raiffeisen Seeland, IBAN CH44 8080 8005 6281 1100 2, BIC: RAIFCH22XXX