

# QIGONG

Wohlfühl- und Gesundheitswoche  
8. bis 13. August 2011  
im Drachenstudio Griesheim

Qigong des Lächelns  
Chinesische Rückenschule · Genuss-Seminar  
Meditation und Heilen mit Mantras  
Feng Shui · Füße in Form  
Idogo-Walking · Tibetisches Yoga  
Matrix Energetics® · Klangschalenmeditation  
Pilates · Bauchmassage



Bitte rechtzeitig  
anmelden!  
Die Plätze sind  
begrenzt.

**Kursleiter:** Petra Leichum, Tilmann Reiss,  
Susanne Oelerich geb. Kunert, Sigrig Jassenkoff,  
Renate Beseler und Ulrike Heun

**Preise:** 1-2 Std. Workshops 25 €  
3 Std. Workshop 50 €

bei Buchung von mind. 5 Terminen 8 % Rabatt



zertifizierte Qigong-Trainerin Ulrike Heun  
Tel. 06155 608250 · [www.drachenqigong.de](http://www.drachenqigong.de)

## Montag 08.08.2011 10:00 – 13:00 Qigong des Lächelns

Mit einer Traumreise entführt dich Qigong-Trainerin Ulrike Heun in die Natur. In Deiner Vorstellungskraft erwärmt Sonnenlicht deine Haut. Wohlgefühl breitet sich aus. Inneres Lächeln verbunden mit 6 heilenden Lauten helfen uns den Kontakt zu uns selbst (wieder)zufinden, negative Emotionen abzubauen und dadurch den natürlichen Heilprozess zu aktivieren. Blockaden in den Meridianen lösen sich auf feinstofflicher Zellebene. Diese Praxis verhilft zu heilsamen Schlaf. Harmonie und Einswerdung beginnt.

## Montag 08.08.2011 15:00 – 18:00 Chin. Rückenschule

Tao Yin mit Petra Leichum. Übung, Atmung, Meditation. Ein wertvoller Ausgleich der Feuer- und Wasserenergie von Herz und Nieren. Schulung für Wirbelsäule und Psoasmuskel. Die Ganzkörperatmung führt zur Entspannung und Beruhigung des Körpers und größtem Nutzen der physischen Übungen.

## Dienstag 09.08.2011 10:00 – 13:00 Genuss-Seminar

Genuss ist etwas worüber die ganze Welt redet. Aber was heißt es mit allen Sinnen zu genießen bzw. wie macht man das? Ulrike Heun lädt ein einfach zu genießen und aus den kleinen Freuden des Alltags, die das Leben bunter, reicher und lebenswerter machen, Kraft schöpfen.

## Mittwoch 10.08.2011 10:00 – 13:00 Heilen mit Mantras

In der tibetischen Tradition gibt es eine große Anzahl von Mantras, die bei der Heilung von Krankheiten eingesetzt werden. In diesem Workshop lernen wir mit einfachen Mantras, heilende Schwingung durch Sprechen oder Singen zu erzeugen. Da wir auch ein kleines Heilritual durchführen wollen, bringt bitte Wasserflaschen und Bilder von Kranken mit. Mit Tilmann Reiss.

## Mittwoch 10.08.2011 15:00 – 18:00 Feng Shui

Räume mit Charme für Menschen mit Visionen  
Unsere Lebensräume sind ein Spiegel unserer Seele.  
Sie zeigen uns, wo wir gerade stehen – und vor allem auch, was der nächste Schritt sein kann. Anhand von Beispielen nimmt Sie die Feng-Shui-Expertin Susanne Oelerich mit auf eine interessante Entdeckungsreise. Sie lernen beispielsweise, wo der Bereich „Fülle des Lebens“ im Haus zu finden ist. Was er bedeutet. Welche Farben, Formen und Materialien zu den einzelnen Himmelsrichtungen passen. Und warum ein individuelles Raumkonzept, das ganz speziell auf Sie und Ihre Familie, auf Ihr Haus und auf den „nächsten Schritt“ in Ihrer Zukunft ausgerichtet ist, viel mehr ist als „nur“ schön. Nach diesem Nachmittag können Sie Ihre eigenen Räume dann mit ganz neuen Augen betrachten.

## Donnerstag 11.08.2011 15:00 – 18:00 Füße in Form

In diesem Kurs gehört den Füßen die ganze Aufmerksamkeit: Unsere Füße sind unser Fundament der gesamten Körperstatik und sollen uns auch in Zukunft kraftvoll durchs Leben tragen. Sigrig Jassenkoff setzt Impulse die unser Gefühl und die Einstellung zu den eigenen Füßen völlig verändern wird.

## Donnerstag 11.08.2011 19:00 – 21:00 Idogo-Walking

Einfach gut gehen mit dem Idogo-Stab und Sigrig Jassenkoff. Körperliche und geistige Entspannung und Balance stellen sich ein, während ein effektives Ausdauertraining stattfindet. Durch Idogo entwickelt sich eine natürliche ausbalancierte Gangart. Eine Bereicherung für jeden, der gerne in der Natur ist und „rund laufen“ möchte.

## Freitag 12.08.2011 10:00 – 13:00 Tibetisches Yoga

Tibetisches Yoga wird seit Jahrtausenden überliefert und beinhaltet eine Vielzahl effektiver Methoden. In diesem Workshop zeigt uns Tilmann Reiss einfache Übungen für den Alltag mit positiver Wirkung für Körper und Geist.

## Freitag 12.08.2011 15:00 – 18:00 Matrix Energetics®

Renate Beseler stellt eine erstaunliche Methode vor, mit der es gelingt, körperliche und seelische Blockaden zu lösen, überholte Glaubenssätze und alte Programme zu transformieren, stärkende Anteile zu integrieren und die Basis des eigenen Glücks zu stabilisieren. Matrix Energetics® basiert auf der modernen Quantenphysik und uralten Weisheiten. Alles ist Energie. Die Quantenphysik hat festgestellt, dass die kleinsten Teilchen aus denen wir und jede Art von Materie besteht, Licht und Information ist. Information ist veränderbar!

## Freitag 12.08.2011 20:00 – 21:00 Klangschalenmeditation

Ich kümmere mich immer um andere. Diese Stunde ist für mich! Eine entspannende Klangschalenmeditation in der Gruppe. Ausruhen, für sich sein, mit anderen gemeinsam einen Raum aus Klängen erleben. Einfach Sein und durch die Schwingung der Schalen z. B. Verspannungen lösen lassen und eins werden. Mit Reiki-Meisterin Renate Beseler.

## Samstag 13.08.2011 10:00 – 13:00 Pilates

Eine sanfte aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Muskeln werden gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker – einfach natürlicher! Mit Sigrig Jassenkoff.

## Samstag 13.08.2011 15:00 – 18:00 Bauchmassage

Wo früher das Kribbeln im Bauch war, ist heute nur noch Bauchgrimmen? Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Reizdarm wirken über den Vagusnerv auf die Atmung und das Gehirn – also unsere Gefühle, Gedanken und Glaubenssätze. Stress, Ärger, Ängste nehmen wiederum Einfluss auf unsere Atmung und Verdauung. Eine Bauch-Selbstmassage kann hier Wunder wirken! Sie beruhigt das ganze System, zentriert und bringt den Bauch auch in unserem Bewusstsein dahin wo er ist: in die Mitte! Sigrig Jassenkoff stimmt uns mit sanften Körper-, Atem- und Meditations-Übungen auf unseren Bauch ein und wir lernen eine einfache Bauch-Selbstmassage!