

# Qigong-Workshop April 2022

im Bildungshaus am Meer  
der Heimvolkshochschule Lubmin e.V.  
Gartenweg 5, 17509 Lubmin



## Termin:

Freitag, den 08.04.2022, 17 Uhr - Sonntag, den 10.04.2022, 13 Uhr

## Inhalte:

medizinisches Qigong und Do-In-Übungen praktizieren,  
Achtsamkeit üben

### Qigong - Hilfe zur Selbsthilfe

Qi-Gong ist eine Jahrtausende alte chinesische Bewegungskunst und Heilmethode, die die Lebenskraft stärkt und die Selbstheilungskräfte fördert. Die Atmung, der Körper und der Geist werden durch sanfte und fließende Bewegungsübungen ausbalanciert und harmonisiert. Die Übungen wirken entlastend auf die Wirbelsäule und Gelenke. Sie beeinflussen positiv die inneren Organe, den Stoffwechsel und den Kreislauf. Qi Gong ist für jeden empfehlenswert und wird zunehmend gezielt therapeutisch eingesetzt. Die heilende Wirkung beruht, wie bei Akupunktur und Akupressur, auf der Aktivierung der Meridiane: Wege, durch die unsere Lebenskraft - das "Qi"- fließt.

### Do - In - Übungen

Der Ursprung des Do -In ist unsere intuitive Selbstanpassung, um uns selbst im Ozean des universellen Lebens oder des unendlichen Universums zu erhalten und zu entwickeln. Es ist über 10.000 Jahre her seit die Do-In-Übungen in den alten körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklungsmethoden zur Erzeugung des freien Menschen, des Tao of Shin-Sen, dem Weg des geistig freien Menschen , ausgedrückt wurden. ( Michio Kushi in „DO-IN Buch“ Mahajiva-Verlag)

### Preise

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension ca. 164 €\*  
oder  
2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Vollpension ca. 144€/Person\*

zzgl.

Seminarkosten inklusive Seminarunterlagen und Nebenkosten 180€

Bei Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 80 € fällig.

Individuelle Finanzierungsmöglichkeiten nach Absprache.

Der Rest ist 6 Wochen vor Seminarbeginn fällig. (11.03.2022)

Stornierungsbedingungen siehe Heimvolkshochschule Lubmin

<http://www.heimvolkshochschule.de/preise.html>

(Sofern Sie eine Förderung durch Ihre Krankenkasse wünschen, klären Sie dies bitte vorher mit ihr.)

### Sonstiges

Der Workshop findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Auf die Begegnung mit Dir freut sich



Praxis für Gesundheitsbegleitung  
Angelika Syring

Kontakt:

Telefon 039777-26726,  
Email [gesundheitsbegleitung\(at\)angelika-syring.de](mailto:gesundheitsbegleitung(at)angelika-syring.de),  
[www.gesundheitsbegleitung-syring.de](http://www.gesundheitsbegleitung-syring.de)

Finanzamt Greifswald Id - Nr. 40 157 286 537  
ING - DiBa IBAN DE45 5001 0517 5405 2729 75

\* vorbehaltlich von Preisänderungen durch die Heimvolkshochschule Lubmin e.V.