



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)  
Anerkannter Qigong Lehrer und Ausbilder (DDQT & SGQT)  
Tel. 07121 / 138 77 99 Mobil 0177 / 5432 329  
[www.qigong-am-see.de](http://www.qigong-am-see.de) email: [soeren@punkt-balance.de](mailto:soeren@punkt-balance.de)

## Qigongwoche im Kloster Heiligkreuztal bei Riedlingen vom 29.8. – 2.9.16

### Das Innen Nährende Qigong mit Ulla Bremer

Liebe Qigong Interessierte,

Die Woche im Kloster richtet sich speziell an die aktuellen Ausbildungsteilnehmerinnen, ist aber offen für alle Qigong Übenden. Wir haben hier einen sehr schönen Rahmen durch die umliegenden Parklandschaften und die schönen Übungsräume und Zimmer. Das Kloster ist uns preislich sehr entgegen gekommen und wir können für 51,50 € pro Nacht im DZ mit VP (EZ 60 €) unterkommen. Zimmer mit DU / WC gegen Aufpreis möglich. Bitte direkt im Kloster für das Zimmer anmelden. Das Seminar beginnt am MO 14 Uhr und endet am FR mit dem Mittagessen.

[www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de), Tel. 07371 / 931230

Schwerpunkt ist das **Das Innen nährende Qigong - Nei Yang Gong** nach Frau **Dr.Liu Yafei** von der Qigong-Rehabilitationsklinik in Beidaihe/China. Dieses medizinisch-therapeutische Qigong dient der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Es besteht aus einem System von Übungen aus dem stillen Qigong und Qigong in Bewegung. Die Besonderheiten liegen in den recht dynamisch und freudvoll ausgeführten Bewegungen sowie einer speziellen Methode der Atmung zur Regulierung von „Yin und Yang“.

Wir regulieren den Körper durch Stimulation von Akupunkturpunkten und Leitbahnen mit Selbstmassagen sowie sanft fließenden Formen.

Neben der Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen entwickeln sich auch „innere Kraft“, seelische Stabilität und geistige Klarheit.

Ruheübungen werden ohne Körperbewegung im Liegen, Sitzen oder Stehen praktiziert. Durch die Bewegung von Qi in Verbindung mit der Atmung und der Aufmerksamkeit erzielen wir körperliche Entspannung, mentale Ruhe und lernen, Qi mittels der Vorstellungskraft zu führen.

Ulla Bremer ist in diesem Übungssystem direkt von Frau Dr.Liu Yafei ausgebildet und von der Klinik Beidaihe/VR China autorisiert.

Ich freue mich auf eine Intensive und schöne Zeit mit Euch  
Euer *Sören*

Kosten: 350 €

Bei Anmeldung und **Bezahlung** bis zum 1. August 330 €  
(auch Barzahlung vor Ort möglich) an Sören Philipzik;

Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189 BIC: INGDDEFFXXX  
Anteilige Erstattung durch Ihre KK möglich. Sie erhalten eine TN Bescheinigung.

