



PROGRAMM

FRÜHJAHR / SOMMER 2025

QIGONG – VORBEREITUNGSÜBUNGEN

Die Vorbereitungsübungen sind unterschiedliche Qigong-Einzelübungen, die besonders geeignet sind, sich auf die Ausübung der eigentlichen Qigong-Form wie z.B. dem „Nei Yang Gong“ einzustimmen und vorzubereiten. Sie können aber auch als eigenständige Form praktiziert werden.

Mit einfachen Übungen werden die Grundprinzipien des Qigong für jeden erfahrbar gemacht.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für schon Qigong-Geübte geeignet. Allen Einsteigern werden vor den weiterführenden „Nei Yang Gong“ Kursen die Vorbereitungsübungen empfohlen.

Termin: ab Dienstag 14. Jan. bis 25. Feb. 2025
7 x jeweils dienstags
19.15 – 20.15 Uhr

Teilnahmegebühr: 112,- € für 7 Abende

QIGONG – „NEI YANG GONG“

„Nei Yang Gong“ ist ein aus den traditionellen chinesischen Qigong-Übungen entwickeltes Übungssystem, das den Energiefluss im Körper anregt und die Wahrnehmung für den eigenen Körper schärft. „Nei Yang Gong“ fördert im Besonderen die Beweglichkeit und die Elastizität der Wirbelsäule.

Wir lernen, uns harmonisch aus unserer Körpermitte heraus zu bewegen und weg vom Alltagsstress in unserer Mitte zu finden und zu sammeln.

Die 24 Übungen des bewegten Teils der Mittelstufe des „Nei Yang Gong“ lernen wir in kleinen Übungseinheiten Schritt für Schritt kennen.

Die Kurse werden in 3 Levels unterrichtet – Anfänger, Wiederholer und Fortgeschrittene.

Am Ende entwickeln wir ein eigenes Gefühl für die Übungen. Diese Erfahrungen können wir zu einem wertvollen Begleiter unseres Alltags

*Online-Teilnahme
ist bei allen Kursen möglich*

werden lassen.

Das Kursprogramm mit allen Terminen für das erste Halbjahr 2025 befindet sich auf der nächsten Seite oder unter

www.shiatsu-frankfurt.de/Flyer/Qigong-Info.pdf



■ BITTE MITBRINGEN

leichte, nicht einengende Kleidung, Socken und evtl. Turnschuhe – keine Straßenschuhe.

■ VERANSTALTUNGSORT

Qigong- und Shiatsu-Kurse

Shiatsu-Praxis
Leipziger Straße 52
60487 Frankfurt a. M.

■ ANMELDUNG UND INFO

Shiatsu-Praxis
Klaus Steinmetz (Hp)
Leipziger Straße 52
60487 Frankfurt a. M.
Tel.: 069 - 707 32 11
Fax: 069 - 77 06 97 84
info@shiatsu-frankfurt.de
www.shiatsu-frankfurt.de

ab 10. März

Montag	Dienstag	Mittwoch
10. März - 12. Mai 7 Abende (Nicht in der 13, 15 und 16 KW Termin 21. April verlegt auf → Do. 24 April)	11. März - 13. Mai 7 Abende (Nicht in der 13, 15 und 16 KW)	12. März - 14. Mai 7 Abende (Nicht in der 13, 15 und 16 KW)
18:00 -19:00 Uhr Kurs 25106 II. Sequenz Übungen 1 - 12 Wiederholer Teilnahmegebühr: 112 EUR	19:15 - 20:15 Uhr Kurs 25108 I. Sequenz Übungen 1 - 6 Voraussetzung Teilnahmegebühr: 112 EUR Vorbereitungsübungen	18:45 - 19:45 Uhr Kurs 25109 I. Sequenz Übungen 1 - 12 Wiederholer Teilnahmegebühr: 112 EUR
19:15 - 20:15 Uhr Kurs 24207 I. Sequenz Übungen 7 - 12 Wiederholer Teilnahmegebühr: 112 EUR		20:00 - 21:00 Uhr Kurs 25110 I. Sequenz Übungen 1 - 6 Wiederholer Teilnahmegebühr: 112 EUR

ab 19. Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch
19. Mai - 30. Juni 7 Abende (Termin 9. Juni verlegt auf → Do. 12. Juni)	20. Mai - 1. Juli 7 Abende	21. Mai - 2. Juli 7 Abende
18:00 -19:00 Uhr Kurs 25111 II. Sequenz Übungen 1 - 12 Wiederholer Teilnahmegebühr: 112 EUR	19:15 - 20:15 Uhr Kurs 25113 I. Sequenz Übungen 1 - 6 Wiederholer Teilnahmegebühr: 112 EUR	18:45 - 19:45 Uhr Kurs 25114 I. Sequenz Übungen 1 - 12 Wiederholer Teilnahmegebühr: 112 EUR
19:15 - 20:15 Uhr Kurs 25112 I. Sequenz Übungen 7 - 12 Wiederholer Teilnahmegebühr: 112 EUR		20:00 - 21:00 Uhr Kurs 24215 I. Sequenz Übungen 1 - 6 Wiederholer Teilnahmegebühr: 112 EUR