

Gastdozent: Frank Ranz

Jg. 1962, Lehrtrainer für Taiji Quan und Qigong, Feng Shui Berater. Mein Anliegen ist es die wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse aus östlicher Energiearbeit weiterzugeben. Ich profitiere seit rund 25 Jahren von den positiven Erlebnissen mit Qigong und Taiji Quan. Die belebende Wirkung auf Körper, Geist und Energie spüren auch die TeilnehmerInnen meiner Kurse und Seminare. Die Vermittlung von traditionellen Lebenskünsten wie Qigong, Taiji Quan und Feng Shui für in unserem Kulturkreis lebende Menschen ist mir stets eine Freude.

Gründungsmitglied der IQTÖ (Interessensvertretung der Taiji Quan und Qigong LehrerInnen Österreichs), seit 1994 in der Erwachsenenbildung tätig, Ausbilder und Vorsitzender der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich, Aus- und Weiterbildung bei Dr. Yang Jwing Ming, Erle Montague, uva. Kontakt: frank@ranz.at , www.energieraum.at

Qigong Seminar für Wirbelsäule und Atmung

Termin: Samstag, 11.02.2012 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 12.02.2012, 10:00 - 14:30 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Benedikt, Weißenohe, Dorfhauser Str. 7

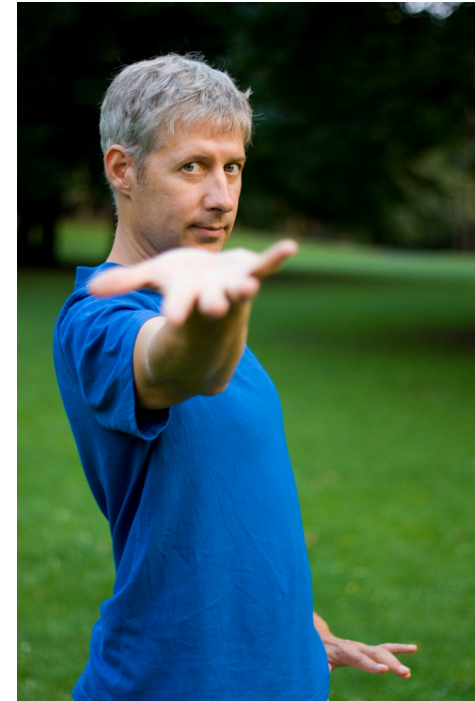
Gebühren: Das Seminar kostet 145 € (130 € für Mitglieder), inklusive vegetarischem Mittagessen, Pausenverpflegung und Skript.

Information und Anmeldung:

Katharina Jaworska, Tel: 09192 /99 80 33, mail: k.jaworska@web.de, www.gesundebewegung.de

Bankverbindung: Kto 146 463, BLZ 770 694 61, Raiba Igensdorf, Kennwort: Frank Ranz. Kursplätze werden nach der Reihenfolge der Einzahlungen vergeben.

Gesunde Bewegung - Qi Gong und Taiji- Verein Weißenohe/Igensdorf e.V. präsentiert



Seminar White Crane Soft Qigong

**Weißenohe 11.-12.2.2012
Gastdozent: Frank Ranz**

Qigong Allgemein

Im Qigong arbeitet man mit der eigenen Lebensenergie (Qi). Das Ziel ist, das Qi aufzubauen (Quantität) und das ungehinderte Fließen des Qi (Qualität) im Organismus zu erreichen. Qigong (tschigung gesprochen) ist der Überbegriff für eine Vielzahl von Übungen und Übungssystemen und heißt wörtlich Arbeit bzw. lange Beschäftigung mit der Lebensenergie Qi. Die Vorteile von regelmäßigem Qigong sind:

- schnelle und tiefgreifende Regeneration nach Belastungen
- Entspannung und Stressabbau
- Steigerung der körperlichen und mentalen Belastbarkeit
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung von Zentrierung, Ruhe und Gelassenheit
- Erhöhte Lebensfreude und geistige Klarheit

Sie können Qigong leicht in Ihren Lebensalltag integrieren, weil es effizient ist und wenig Zeit und Platz beansprucht!



Die TeilnehmerInnen des Qigong Seminares Feb.2011

White Crane Soft Qigong für Wirbelsäule und Atmung

Eine gesunde und schmerzfreie Wirbelsäule trägt wesentlich zu guter Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bei. Stress, Verspannungen und eingeschränkte Beweglichkeit dieses sensiblen Achsenorgans können das Wohlbefinden stark reduzieren.

Mit den geschmeidigen und kraftvollen Bewegungen des Shaolin White Crane Qigong verbessern Sie Ihre Koordination und aktivieren und stärken Ihre Lebensenergie. Eine Wohltat für Körper und Geist! Sie erlernen eine effiziente und bewährte Methode um Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensenergie nachhaltig zu stärken und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Die Wirbelsäule wird vom Nacken bis zum Becken beweglicher und Verspannungen lösen sich effizient. Die Übungen kräftigen und dehnen Muskulatur auf sanfte und wirkungsvolle Art. Ihre Atmung wird vertieft und kann ihre Rolle als Energiespender wieder besser erfüllen. Ein weiteres Resultat ist die verbesserte Eigenwahrnehmung und eine kraftvolle Gelassenheit. Sie erhalten ein wertvolles Mittel zur Selbsthilfe zum Abbau von Stress und zur Erhöhung ihrer Vitalität.

Schwerpunkte:

- Lockerungsübungen
- White Crane Soft Qigong Übungen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Befreite und vertiefte Atmung
- Natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule
- Spannung und Entspannung im Wechselspiel

In den vergangenen Jahren gab es immer wieder schöne und bewegende Seminarerlebnisse mit den Teilnehmern in Weißenhohe, so freue ich mich auf ein kennen lernen oder ein Wiedersehen mit Ihnen!