

## TERMINE 2017

### EINSTEIGER QI GONG: BASISÜBUNG CHAN MI

**9-Wochen Kurs** (9 x 60 min.) Mi. 10-11 oder 20-21 Uhr,  
Kursbeginn jeweils **18. Januar**  
**26. April** Euro 155.-  
**20. September**

### WOCHENENDEN QI GONG BASISÜBUNG CHAN MI

**11. - 12. Februar**  
**13. - 14. Mai** Euro 155.-  
**8. - 9. Juli**  
**23. - 24. September**  
**18. - 19. November**

### AUFBAUKURSE QI GONG –YIN YANG HE QI FA

**18. Januar** Kursbeginn (9 x 45 min)  
**11. – 12. März**  
**26. April** Kursbeginn (9 x 45 min)  
**24.-25. Juni**  
**20. September** Kursbeginn (9 x 45 min)  
**25. – 26. November**  
Euro 155.-

### SPONTANBEWEGUNG 2017

#### HÖHERE KURSE siehe Ausbildung [www.taijiang.de](http://www.taijiang.de)

#### AUGEN und SEHSCHÄRFE Auf Anfrage

**Kosten:** Euro 155.- **Wiederholer:** Euro 89.-  
Ein Tag Euro 109.- **Wiederholer:** ein Tag Euro 69.-

#### HALBJAHRES-KURS QI GONG ÜBER ALLE STUFEN:

Voraussetzung: Kenntnis der Basisübung  
Mi. 19.00-20.00 Uhr (15 x 60 min) Kursbeginn jeweils  
**8. März**  
**20. September**

**Kosten:** Euro 180.- **Wiederholer** Euro 150.-

Basis- und Aufbaukurse werden von Meister XL Jiang,  
Dr. med. M. Jiang oder im TJYS-Centrum ausgebildeten  
Kursleitern/ Lehrern geleitet.

#### WIEDERHOLUNG QI GONG

Gemeinsames Üben, neue Impulse und vor allem Verbesserung!

- **Wiederholung ganzer Kurs** Euro 89.-
  - **Wiederholung Einzeltermine im 9-Wochen-Kurs** Euro 12.-
  - **Wiederholung Halbtagesblock Basiswochenende** Euro 35.-
  - **10er Karte** Euro 99.-
- Termine s.o.

Unsere Kurse werden aktuell von allen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme zu einem guten Teil gefördert! (Gilt nicht für Ausbildungskurse)

## CHEN-STIL TAIJIQUAN

### Das ganze Jahr üben:

**Montag** 19.00 - 21.00 Uhr  
**Dienstag** 19.00 - 21.00 Uhr  
**Mittwoch** 9.00 - 10.00 Uhr  
**Donnerstag** 20.00 - 21.00 Uhr

Anfänger und Fortgeschrittene üben gemeinsam:  
Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich. Unterrichtsniveau  
und Stoff sind vom Tempo der Teilnehmer abhängig.

**Kosten:** Euro 45.- monatlich für alle Termine

### FERIENKURS 2017

#### QI - GONG an der COSTA BRAVA im EDEN ROC Entspannt durch alle Facetten des Qi Gong

**10.-18. Juni 2017** (Pfingstferien Ba.-Wü.)

*Die Leichtigkeit des Seins* erüben und erfahren. Entspannung und Wohlfühlen durch täglich vier Stunden Qi Gong in der wunderschönen Parkanlage des Eden Roc direkt am Meer.

Seit Jahren beliebt und bewährt! Ausgleich von Yin und Yang, Energieaufnahme, Qi regulieren; alles fällt extrem viel leichter in dieser wundervollen Umgebung direkt am Meer.

Wir lernen bzw. wiederholen die Basisübung des Chan Mi und gehen dann je nach Kenntnis durch die unterschiedlichen Geheimnisse des Qi Gong. Nach dieser Ferienwoche haben wir beste Voraussetzungen zur Regeneration, zum Stressabbau und gleichzeitig zum Gesundwerden und zur Gesunderhaltung erworben. Durch den intensiven Erfahrungsaustausch besonders geeignet für alle, die Kursleiter oder Lehrer werden sowie alle Anderen, die intensiv Qi Gong kennenlernen und üben wollen.

**Kosten:** auf Anfrage

#### Bücher und Wissen für Sie: bei uns zu beziehen

- Chan Mi Qi Gong: Durch einen gestärkten Rücken zu innerer Harmonie; Dr. med. M. Jiang
- Selbstheilungsweg Band 1; XL Jiang, Dr. med. C. Richter
- Selbstheilungsweg Band 2; XL Jiang, Dr. med. C. Richter
- Selbstheilungsweg Band 3; XL Jiang, Dr. med. C. Richter

#### Tai Jiang Centrum Weinheim

Birkenauer Talstr. 11 • Villa • D-69469 Weinheim/Bergstraße  
Tel. 06201-18 72 49 • Fax 06201-18 72 47

[info@qi-gong-taiji.de](mailto:info@qi-gong-taiji.de) • [www.qi-gong-taiji.de](http://www.qi-gong-taiji.de) • [www.taijiang.de](http://www.taijiang.de)  
Konto-Nr. 12 66 88 99 • BLZ 670 923 00 • Volksbank Weinheim  
IBAN DE64670923000012668899 • BIC GENODE61WNM

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an für

Seminar .....

Datum.....

Seminar .....

Datum.....

Ausbildungskurs .....

in:.....

Name .....

Geburtsstag.....

Anschrift .....

e -mail.....

Telefon/Fax.....

So wurde ich auf Sie aufmerksam.....

Ich habe den Kursbetrag überwiesen

Tai Jiang Centrum Weinheim  Ausbildungskurse TJYS  
BIC GENODE61WNM BIC DAAEDEDXXX  
IBAN DE64670923000012668899 IBAN DE48 3006 0601 0008 2933 76  
Volksbank Weinheim Apobank Düsseldorf

Erst bei Eingang der Zahlung ist der Platz fest reserviert. Bei Kursbeginn ist der gesamte Kursbetrag fällig. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bei Absage bis 10 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Euro 50.- einbehalten. Bei späterer Absage kann die Kursgebühr nicht rückerstattet werden, wenn der Platz nicht wieder vergeben wird. Für Ausbildungskurse gelten gesonderte Bedingungen (s. Ausbildungsvertrag).

Datum, Ort: .....

Unterschrift .....



An  
 Tai Jiang Centrum Weinheim  
 Birkenauer Talstr. 11 – Villa  
 D 69469 Weinheim

Tel. 06201-18 72 49 • Fax 06201-18 72 47 • info@taijiang.de • www.taijiang.de • www.qi-gong-taiji.de

## WARUM QI GONG?

### Was ist eigentlich Qi Gong?

Qi Gong ist eine traditionelle, chinesische Bewegungsform, die bereits seit mehr als 6000 Jahren in China gepflegt wird – die lange Zeit der Anwendung alleine weist schon auf den großen Nutzen der Übungen hin.

Durch langsame bewegte Formen bietet Qi Gong den idealen Ausgleich zum heutigen schnellen, hektischen Alltag und den vielseitigen beruflichen sowie privaten Anforderungen.

Qi Gong regt die Selbstheilungskräfte an bzw. ermöglicht diesen wieder effektiver zu funktionieren. Qi Gong ist einfach zu erlernen, fast überall durchzuführen und ohne Aufwand zuhause oder unterwegs anzuwenden.

### Und was habe ich davon, wenn ich Qi Gong lerne?

Qi Gong ist der Weg zur körperlichen Entspannung und zur geistigen Ruhe. Durch die Kombination mit Bewegungen ist es für die Meisten viel einfacher, sich zu entspannen, gleichzeitig wird dadurch der körperliche Nutzen verstärkt. Zusätzlich ist die geistige Wirkung in Form von besserer Konzentration, Steigerung geistiger Leistungsfähigkeit, Kreativität und Intuition zu nennen.

In der heutigen Welt leiden die meisten Menschen unter chronischem Stress und dessen Folgen. Was einmal als Überlebensreaktion in Akutsituationen gedacht war, ist heute leider oft ein Dauerzustand, der krank macht. Durch tägliches Üben können wir zumindest für die Übungszeit aus dieser Stress-Spirale heraustreten. Damit entspannt sich das vegetative Nervensystem, der Körper kann sich endlich wieder gezielt regenerieren. Regelmäßiges Üben steigert die Resilienz, unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress.

### Warum Chan Mi (Wirbelsäulen) Qi Gong?

Chan Mi (Geheimes Zen) Qi Gong bietet einige Besonderheiten: Die Grundregulierung der Körpers ist bereits mit der einfach zu erlernenden Basisübung möglich. Der wesentliche Ansatz über die Wirbelsäule sowie gezielte Energieführung von Anfang an garantieren umfassende Wirkung auf den ganzen Körper. Nicht nur Verspannungsbeschwerden und Rückenschmerzen, sondern Gelenkprobleme allgemein, Stress-Symptome und Befindlichkeitsstörungen aller Art wie auch Stimmungsbeschwerden reagieren in der Regel sehr gut auf tägliches Üben. Die professionelle Anleitung und Korrektur der Übungen ist wesentlich für den Übungserfolg.

Wer eine ganzheitliche Übung für Körper und Geist sucht ist hier ideal aufgehoben. In der heutigen Zeit zählt Effizienz, Wirkung und möglichst effektiver Zeiteinsatz, auch und gerade wenn das Ziel Regeneration, Stressmanagement und Entspannung heißt.

## DIE GROSSEN MÖGLICHKEITEN DES QI GONG

Seit 2010 bildet Meister XL Jiang in Weinheim Qi Gong Kursleiter und Lehrer aus: das erste Zentrum für die Qi Gong-Lehrerausbildung in der Rhein-Neckar-Metropolregion.

**Weinheim.** „In Deutschland halten viele Menschen Qi Gong noch für eine Sportart“, sagt die Weinheimer Ärztin Dr. Monika Jiang, „aber ganz im Gegensatz dazu stehen die großen Möglichkeiten, die in China seit Jahrzehnten erforscht und dokumentiert wurden“. Diese Möglichkeiten, so wissen sie und ihr Mann, Qi-Gong-Meister XL Jiang, reichen vom erfolgreichen Einsatz bei chronischen Krankheiten und Krebserkrankungen bis zur systematischen Entwicklung von außerordentlichen Fähigkeiten wie erweiterter Wahrnehmung.

Zum Eröffnungswochenende des „Weinheimer Tai Jiang Yang Sheng Zentrums“ erwarteten die künftigen Leiter prominenten Besuch aus China: Den bereits 89-jährigen Professor Li Zhi Nan, der seit den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts Qi Gong praktiziert und in China sowie auf der ganzen Welt als einer der letzten großen Weisen der traditionellen chinesischen Lebenskunst gilt. Professor Li war Ehrenvorsitzender des „Weinheimer Tai Jiang Yang Sheng Zentrums“ bis 2013.

Das „Tai Jiang Yang Sheng Centrum Weinheim“ hat als deutsche Vertretung der chinesischen Gesellschaft für Qi Gong Forschung das Ziel, die Qualität und Ausbildung von Qi Gong-Lehrern in Deutschland und im deutschsprachigen Ausland wesentlich zu verbessern.

Auszug aus „Weinheimer Nachrichten“ vom 23.10.2010

### Ausbildungskurse 2017

<b>YIN YANG HE QI FA</b> Meridianlehre	<b>28.-29.1.2017</b>
<b>REINIGUNGSÜBUNG</b> Energieaufnahme	<b>4.-5.3.2017</b>
<b>TCM</b> Grundlagen	<b>1.-2.4.2017</b>
<b>BASISÜBUNG</b> Methodik, Didaktik	<b>6.-7.5.2017</b>
<b>24 TORE</b> Geheime Tore des Qi-Gong	<b>1.- 2.7.2017</b>
<b>BLUTDRUCK und SEHSCHÄRFE</b>	<b>16.-17.9.2017</b>
<b>REN BU</b> Einblick in Stilles Qi Gong	<b>11.-12.11.2017</b>
<b>Yin Yang He Qi Fa</b> Methodik, Didaktik, TCM	<b>9.-10.12.2017</b>

Diese Kurse können von Ausbildungsschülern und Übenden mit Vorkenntnissen besucht werden.

TAI JIANG YANG SHENG CENTRUM WEINHEIM  
 Tel. 06201-18 72 49 • info@taijiang.de  
 www.qi-gong-taiji.de • www.taijiang.de