

Myochu

QiGong
Energie in Bewegung

Kursprogramm 2017

www.myochu.de



Wer regelmäßig QiGong übt wird beweglich wie ein Kind, kräftig wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.



Liebe QiGong KursteilnehmerInnen und Interessierte,

das Myochu QiGong Studio ist ein Ort der Begegnung, der Ruhe und Entspannung. Dazu lade ich Sie herzlich ein. In meinen verschiedenen Kursen biete ich Ihnen die Möglichkeit, QiGong flexibel und unkompliziert kennenzulernen und zu üben.

QiGong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird seit mehreren tausend Jahren **zur Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist** angewendet. Die langsamen fließenden Bewegungen entspannen, machen den Kopf frei und aktivieren Körperenergien. Die Muskulatur wird gekräftigt, Gelenke gelockert, Verspannungen lösen sich.

Die sanften Übungen sind **für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution** geeignet. Gerne berate ich Sie bei der Wahl des für Sie passenden Kurses. Eine kostenlose Probestunde ist jederzeit möglich. Und wer keinen festen Kurs besuchen möchte, kann QiGong im **Einzelunterricht** erlernen.

In diesem Jahr beginnt der **erste Ausbildungslehrgang für QiGong KursleiterInnen**. Die Ausbildung richtet sich an alle, die sich intensiver mit QiGong in Praxis und Theorie beschäftigen möchten. Ob für die eigene, persönliche Entwicklung oder um diese heilsame Bewegungslehre später selbst weitergeben zu können.

Es gibt viele gute Gründe QiGong zu üben:

- um die Gesundheit zu erhalten
- zur Linderung von Schmerzen
- zur Erhöhung der Lebensqualität bei schweren Krankheiten
- für einen beweglichen Körper und ein jugendliches Aussehen
- für mehr innere Ruhe und Gelassenheit

Entdecken Sie QiGong – für ein energiereiches Leben in harmonischem Einklang von Körper und Geist!

Ihre
Myochu Sigrid Hummel



Wöchentliche QiGong Kurse Winter 2016/2017	4
Wöchentliche QiGong Kurse Frühjahr/Sommer 2017	5
Wöchentliche QiGong Kurse Herbst 2017	6
QiGong Sonderkurse: Rücken, Augen, Supervision	7
Business QiGong	7
QiGong Wochenendkurse	8
QiGong Einzelunterricht	8
QiGong Ausbildung	9
Über mich	10
Teilnahmebedingungen	11

Sie erlernen in jedem Kurs ein abgeschlossenes QiGong System. Atemübungen, stilles QiGong und grundlegende theoretische Kenntnisse der TCM sind Teil des Unterrichts. Alle Kurse, ausgenommen offene Kurse, sind nach dem „Deutschen Standard Prävention“ zertifiziert. Ein Teil der Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen und den Betriebskrankenkassen erstattet.

Winter 2016 / 2017

4.10.2016 bis 21.02.2017
Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr
offener Kurs | € 180,00
10 er Karte gültig 12 Wochen
Einstieg jederzeit möglich
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Die 18 Formen der Harmonie Taiji QiGong
Diese schönen, fließenden Bewegungen sprechen gezielt die Organsysteme und Meridiane an. Sie führen schnell in tiefe Entspannung, kräftigen die gesamte Muskulatur und wirken positiv bei Kopfschmerzen, Schmerzen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich.

01.12.2016 bis 16.02.2017
10 x Donnerstag | € 180,00
19.30 – 21.00 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Shaolin Luohan QiGong
Die sanften Bewegungsübungen gleichen Energien aus und fördern einen harmonischen Bewegungsablauf. Ein Gefühl der inneren Ruhe tritt ein. Gleichzeitig werden Wirbelsäule und Gelenke gelockert, Verspannungen gelöst, sowie Balance und Konzentrationsfähigkeit gefördert.

10.01.2017 bis 21.03.2017
10 x Dienstag | € 180,00
19.45 – 21.15 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Taiji Yangsheng Zhang - Taiji Stab
Der Stab lenkt die Koordination von Körperbewegung und Atmung, dehnt Muskulatur und Knochen, massiert Akupunkturpunkte, Meridiane und innerer Organe. Kreisende Bewegungen der Hüfte setzen sich im ganzen Körper fort und bilden eine harmonische Einheit mit dem Stab.

20.01.2017 bis 31.03.2017
10 x Freitag | € 180,00
08.30 - 10.00 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Yi Jin Jing – Die Wandlung des Gewebes
12 gesundheitsstärkende Übungen, um die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers zu erhalten und die Wirbelsäule zu festigen. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gestärkt und die inneren Organe optimal versorgt. Zur Linderung von Krankheiten, für ein langes Leben.

23.01.2017 bis 03.04.2017
10 x Montag | € 180,00
18.00 – 19.30 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Einsteiger, Fortgeschrittene

DaWu – Der Große Tanz
Tanzunterricht für die Gelenke mit eleganten, leicht erlernbaren Bewegungen. DaWu fördert die Durchblutung und Funktion der Gelenke. Heben, Senken, Öffnen und Schließen der Gliedmaßen wird koordiniert mit Atmung und Vorstellung. Die Zirkulation von Qi und Blut wird optimiert, die Vitalität verbessert.

Geschlossen am 23.12.2016 bis 09.01.2017, 27.02. bis 03.03.2017

Frühjahr / Sommer 2017

07.03.2017 bis 25.07.2017
Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr
offener Kurs | € 180,00
10 er Karte gültig 12 Wochen
Einstieg jederzeit möglich
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Shaolin QiGong nach Meister Shi Xinggui
Die stillen und bewegten Übungen regen den Energiefluss an, beseitigen Energieblockaden, entspannen und führen den Geist zur Ruhe. Sie bringen Kraft, Gesundheit, Reinigung und Heilung. Eine abwechslungsreiche QiGong Form mit Bewegungs- und Atemübungen, Balance- und Kräftigungsübungen.

09.03.2017 bis 01.06.2017
10 x Donnerstag | € 180,00
19.30 – 21.00 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Die 12 sitzenden Brokatübungen
In harmonischer Abfolge verbinden sich stille und bewegte Übungen. Alle Meridiane werden gedehnt, Sehnen und Muskeln gestärkt. Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und am Rücken lösen sich. Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt.

28.04.2017 bis 21.07.2017
10 x Freitag | € 180,00
08.30 - 10.00 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Ma Wang Dui – QiGong nach König Ma
Ein System von Leichtigkeit und Eleganz, das durch Dehnung und Streckung alle Körperregionen anspricht. Die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule wird verbessert, Rücken- und Nackenbereich sowie Beinmuskulatur werden gedehnt und gestärkt. Die Übungen fördern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.

08.05.2017 bis 24.07.2017
10 x Montag | € 180,00
18.00 – 19.30 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Shaolin BaGua QiGong
Sanfte Bewegungsübungen führen den Geist zur Ruhe, Atemübungen bauen Energie auf und Stress ab. Die acht BaGua Übungen fördern die Balance und die Konzentrationsfähigkeit, kräftigen die Bein- und Rückenmuskulatur und lösen Verspannungen.

09.05.2017 bis 25.07.2017
10 x Dienstag | € 180,00
19.45 – 21.15 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Daoyin QiGong in 12 Übungen
Alle Hand-, Fuß und auch Körperbewegungen vollziehen sich bei diesem Gesundheits-QiGong System in einem Kreis, in zusammenhängenden, fließenden, zyklischen Bewegungen ohne Unterbrechung. Im Einklang mit der Atmung kommt man zur Ruhe, der Strom von Qi und Blut wird harmonisiert.

Geschlossen am 12.04. bis 21.04.2017, 01.05., 25.05. und 26.05.2017, 05.06. bis 16.06.2017, 31.07 bis 15.09.2017.

Herbst 2017

19.09.2017 bis 30.01.2018
Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr
offener Kurs | 180,00 €
10 er Karte gültig 12 Wochen
Einstieg jederzeit möglich
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Die 8 edlen Brokatübungen & Seidenspinner
Bei den fließenden, ineinander übergehenden Bewegungen folgt kurzer Anspannung immer eine Phase der Entspannung. Der Energiefluss im Körper wird angeregt, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt.

Die eleganten, kreisförmigen Bewegungen der Seidenübungen setzen Energien frei, machen Muskeln, Sehnen und Gelenke elastisch und beweglich.

26.09.2017 bis 12.12.2017
10 x Dienstag | € 180,00
19.45 – 21.15 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Shaolin QiGong Tiger & Kleiner Drache
Die sanften harmonischen Bewegungsübungen stärken alle Organsysteme, kräftigen die Muskulatur und lösen Blockaden in Knie- und Hüftgelenken sowie in der Wirbelsäule. Sie fördern die Balance und stärken Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Das Qi kann fließen und ist wieder bereit für Neues.

29.09.2017 bis 08.12.2017
10 x Freitag | € 180,00
08.30 – 10.00 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Shaolin Luohan QiGong
Die sanften Bewegungsübungen gleichen Energien aus und fördern einen harmonischen Bewegungsablauf. Ein Gefühl der inneren Ruhe tritt ein. Gleichzeitig werden Wirbelsäule und Gelenke gelockert, Verspannungen gelöst, sowie Balance und Konzentrationsfähigkeit gefördert

05.10.2017 bis 14.12.2017
10 x Donnerstag | € 180,00
19.30 – 21.00 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji QiGong
Die Übungen sind symmetrisch ausgewogen und bringen Yin und Yang in Einklang. Lockere Haltung und ein fester stabiler Kern sind bei dieser Form genauso wichtig wie kraftvolle Übungsabläufe und Beweglichkeit. Wirkt besonders bei Beschwerden von Herzkreislauf, Nerven- und Verdauungssystem.

09.10.2017 bis 18.12.2017
10 x Montag | € 180,00
18.00 – 19.30 Uhr
20 Unterrichtsstunden
für Einsteiger, Fortgeschrittene

Shaolin Healing QiGong
Eignet sich hervorragend, um Energiereserven aufzufüllen und das Qi optimal zum Fließen zu bringen. Bewegte Übungen werden gefolgt von stillen Übungen bis hin zum freien, spontanen QiGong, das ein großes Potenzial an Energie und Entspannung freisetzt. Die Form besteht aus drei Teilen.

Geschlossen am 02. und 03.10.2017, 30.10. bis 03.11.2017, ab 20.12.2017.

Sonderkurse

28.03.2017 bis 02.05.2017
Dienstag
19.45 - 21.15 Uhr
5er Karte € 90,00
Einzeltermin € 20,00

QiGong Supervision
In diesen Kursen vertiefen wir bereits erlernte QiGong Formen. Für Teilnehmer, die die Form noch nicht erlernt haben, ist es eine gute Gelegenheit, verschiedene QiGong Systeme kennenzulernen.

28.03.: MaWang Dui – QiGong nach König Ma
04.04.: Die 8 edlen Brokatübungen
11.04.: Shaolin Luohan QiGong
25.04.: DaWu – Der Große Tanz
02.05.: Gesundheits-QiGong Taiji Stab

06.04.2017
Donnerstag
17.00 - 19.00 Uhr | € 28,00
keine Vorkenntnisse nötig

Augen QiGong
Dieser Abend ist Wellness für strapazierte Augen. Sie erlernen sehr einfache, aber wirksame Techniken der Selbstmassage und des Augenmuskulatur-Trainings. Die Übungen zur Revitalisierung und Harmonisierung der Augen kommen aus dem Shaolin QiGong und aus der QiGong Meridianmassage.

22.06.2017 bis 27.07.2017
Donnerstag
18.00 - 19.00 Uhr
5er Karte € 60,00
Einzeltermin € 15,00
keine Vorkenntnisse nötig

QiGong für einen schmerzfreien Rücken
Die Übungen aus dem medizinischen QiGong sind besonders gut geeignet, Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich zu lösen sowie Schmerzen zu lindern. Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert und wieder geschmeidig. Die einfachen Bewegungen können ideal in den Alltag integriert werden.

**Business QiGong –
„Wenn du in Eile bist, dann gehe langsam“**

QiGong ist ideal, um Stress am Arbeitsplatz abzubauen. Kurze Ruhe- und Entspannungsphasen fördern die Konzentration und Motivation und füllen Energiereserven auf. Meine Business QiGong Kurse sind speziell auf die Anforderungen von Berufstätigen abgestimmt. Der Schwerpunkt der Übungen liegt bei Entspannung für Körper und Geist, bei der Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Lösung von Verspannungen.

Für Unternehmen biete ich **individuelle Gruppenkurse nach Vereinbarung**, auch bei Ihnen in der Firma. Sprechen Sie mich an! Gerne mache ich Ihnen ein individuelles Angebot für ihre Mitarbeiter.

Wenn Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen möchten, ein QiGong System kennenlernen oder vertiefen möchten, bietet sich ein Wochenendseminar an. Bei allen Wochenendkursen sind Kaffeepausen mit Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Gebäck im Preis enthalten.

05.02.2017 Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr	Beauty QiGong Einfache, harmonische Bewegungsabfolgen und stille QiGong Übungen bringen das Qi zum Fließen und verleihen Ihrem Körper wieder neuen Schwung. Das abwechslungsreiche Programm mit vielen Übungen, die Sie sofort in den Alltag integrieren können, gibt Ihnen einen Einblick in QiGong.
02.04.2017 Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr	
jeweils € 80,00	
für Einsteiger, Fortgeschrittene	Ein Wellnessstag für Körper, Seele und Geist, zum Regenerieren, Entspannen und Wohlfühlen.
03. und 04.06.2017 Samstag 10.00 - 18.00 Uhr Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr € 180,00 15 Unterrichtsstunden für Einsteiger, Fortgeschrittene	MaWangDui – QiGong nach König Ma Ein System von Leichtigkeit und Eleganz, das durch Dehnung und Streckung alle Körperregionen anspricht. Die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule wird verbessert, Rücken- und Nackenbereich sowie Beinmuskulatur werden gedehnt und gestärkt. Die Übungen fördern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.
02. und 03.09.2017 Samstag 10.00 - 18.00 Uhr Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr € 180,00 15 Unterrichtsstunden für Einsteiger, Fortgeschrittene	Shaolin Herbst QiGong Die sanften, harmonischen Übungen aus dem Shaolin-Qigong fördern den freien Fluss des Qi in den Meridianen. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang, das Selbstvertrauen sowie das Immunsystem werden gestärkt. Gehen Sie gestärkt und gelassen in die beginnende Erkältungszeit.

Einzelunterricht

Wenn es Ihnen nicht möglich ist, regelmäßige Kurse zu besuchen, können Sie QiGong im Einzelunterricht erlernen. Das empfiehlt sich auch, um eine bereits erlernte Form zu vertiefen oder aufzufrischen. Im Intensivunterricht erfahren Sie schneller die Wirkung von QiGong und ich kann auf individuelle Bedürfnisse eingehen.

Kosten pro Stunde (60 Minuten) € 60,00. Termine nach Vereinbarung.

Die Ausbildung richtet sich an alle, die eine fundierte QiGong Ausbildung in Praxis und Theorie anstreben, die QiGong als Weg sehen, Geist und Körper zu schulen und zu entwickeln und diesen **Weg der Lebenspflege** in ihrem persönlichen Umfeld und/oder im Beruf weitergeben möchten.

Die Ausbildung entspricht den Richtlinien des Deutschen Dachverbandes für QiGong und Taijiquan e. V. und ist somit offiziell anerkannt. Sie erstreckt sich über drei Jahre mit 309 Unterrichtsstunden und erfolgt in einer festen Gruppe mit maximal 8 Teilnehmern.

Mehr zu Ausbildungsinhalten, Ausbildungsplan und Kosten finden Sie unter www.myochu.de, **Ausbildung**.

QiGong Kursleiter Ausbildung (1. Jahr)

Modul 1 17. bis 19.03.2017 Freitag 14.00 - 19.00 Uhr Samstag 9.00 - 18.00 Uhr Sonntag 9.00 - 17.00 Uhr 24 Unterrichtsstunden	Praxis: Gesundheits-QiGong „Die 8 edlen Brokatübungen“. Basishaltungen, Vorbereitungsübungen und Selbstmassage. Theorie: Definition und Grundlagen des QiGong, Geschichte und Schulen. Die 5 Wandlungsphasen, Zuordnungen und Typenlehre.
Modul 2 14. bis 16. 07.2017 Freitag 14.00 - 19.00 Uhr Samstag 9.00 - 18.00 Uhr Sonntag 9.00 - 17.00 Uhr 24 Unterrichtsstunden	Praxis: Shaolin BaGua QiGong, Übungen zum Wecken des Qi, verschiedene Bewegungs- und Atemübungen mit natürlicher Bauchatmung, 8 BaGua Übungen. Sitzen in der Stille, Chan-Stehmeditation. Theorie: Daoismus und Buddhismus. Qi, die universelle Kraft, Yin & Yang, praktische Tipps zum QiGong Üben.
Modul 3 18. / 19.11.2017 Samstag 9.00 - 17.00 Uhr Sonntag 9.00 - 17.00 Uhr 16 Unterrichtsstunden	Wiederholung und Vertiefung von Modul 1 und Modul 2. Mündliche Theorieprüfung und praktische Prüfung mit Vorführung der erlernten Übungen.
Modul 4 und Modul 5 Wöchentlicher Kurs oder Wochenendkurs nach Wahl Jeweils 20 Unterrichtsstunden	Praxis: Gesundheits-QiGong System nach Wahl, siehe Kursprogramm. Theorie: Geschichte und TCM Kenntnisse in Bezug auf die Form. Wirkung und Bewusstsein. Praktische und theoretische Prüfung des Kursinhaltes.

In unserer schnelllebigen Zeit orientieren wir uns oft zu sehr nach außen. Mit QiGong lernen wir, Dingen und Handlungen wieder unsere volle Aufmerksamkeit zu widmen und wir lernen, unseren Körper und Geist in harmonisches Gleichgewicht zu bringen.

Das möchte ich in meinen QiGong Kursen an Sie weitergeben.



Ausbildung und Zertifizierung Myochu Sigrid Hummel

- Zertifizierte Ausbilderin der Deutschen Gesellschaft für Gesundheits-QiGong e.V. (DGGQ e. V.)
- Zertifizierte QiGong Lehrerin durch das Zentrum für Zen & QiGong
- Stammmitglied der DGGQ e. V.
- Gesundheits-QiGong und Lehrerweiterbildung bei QiGong Professoren der Chinese Health QiGong Association
- Medizinisches QiGong bei QiGong Meister Takashi Tsumura, Director Japan Health QiGong Association
- Daoistisches QiGong bei Foen Tjoeng Lie
- Stilles QiGong bei Meister Zhi Chang Li

Ausbildung und Weiterbildung seit 2005

- Gesundheits-QiGong / Medizinisches QiGong / Traditionelles QiGong / QiGong Theorie und Kenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin bei Dokuho J. Meindl, Zentrum für Zen & QiGong
- Shaolin QiGong bei Shaolinmeister Shi Xinggui

Unterrichtstätigkeit seit 2011

Alle Kurse sind nach § 20 Abs. 1 SGB V mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert.

Teilnahmebedingungen

Bitte melden Sie sich schriftlich über meine Website oder mit dem Anmeldeformular an. Sie erhalten kurzfristig Bestätigung und Rechnung für die Teilnahme am QiGong Kurs. Die Kursgebühr für alle QiGong Kurse ist vor Kursbeginn zu entrichten.

Zahlungsbedingungen

Ich bitte um Überweisung der Kursgebühr bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn auf das Konto der Myochu UG oder um Barzahlung direkt im QiGong Studio.

Bitte beachten Sie, dass die 10er Karten für die offenen Kurse eine Laufzeit von 12 Wochen hat. Nach Ablauf verliert die Karte ihre Gültigkeit. Rückerstattungen für nicht in Anspruch genommene Termine sind nicht möglich!

Absage von Kursen

Die Myochu UG behält sich die Absage eines Kurses vor, falls 5 Tage vor Kursbeginn nicht die notwendige Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen erreicht ist. Bereits getätigte Zahlungen werden umgehend zurückerstattet.

Terminänderungen

Bei allen Kursen sind Terminänderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie die Kursübersicht und

den Aktuellen Kurskalender auf www.myochu.de. Dort finden Sie auch weitere Termine zu Sonderkursen, Taiji Kursen und Vorträgen.

Stornobedingungen

Der Rücktritt vom Kurs ist nur in Schriftform möglich. Der Rücktritt kann kostenfrei, ohne Angabe von Gründen, bis 10 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Sollten Sie kurzfristiger absagen, entstehen Stornogebühren:

- Im Falle eines Rücktritts innerhalb 10 bis 5 Tagen vor Kursbeginn, entsteht eine Stornogebühr in Höhe von 30% der Kursgebühr.
- Im Falle eines Rücktritts innerhalb von weniger als 5 Tagen vor Kursbeginn entsteht eine Stornogebühr in Höhe von 100% der Kursgebühr. Bei Nichterscheinen ohne vorherige Rücktrittserklärung fällt die volle Kursgebühr an. Stornogebühren entstehen nicht, wenn ein Ersatzteilnehmer in das Vertragsverhältnis eintritt.

Bei externen QiGong Kursen können die Stornofristen und -gebühren abweichen, siehe dazu die Kursbeschreibungen der entsprechenden Seminare.

Bitte beachten Sie auch meine AGBs, zu finden auf der Website. Es steht Ihnen ein gesetzliches Widerrufsrecht zu.



Myochu UG (haftungsbeschränkt)
Gf: Dipl.-BW Sigrid Hummel
Oskar-Messter-Str. 33 | 85737 Ismaning

Telefon: 089-22844542
Mobil 0172-9640452
Mail: kontakt@myochu.de

www.myochu.de
www.myochu-qigong-muenchen.de

Myochu
QiGong
Energie in Bewegung