

## Einsteigerseminar QiGong (18 Bewegungen) und TaiJi Quan Grundlagen

Jeden 1. Samstag im Monat.  
11.30 – 13.00 Uhr.

### Warum QiGong?

- Charakteristisch für diese Übungen sind die verhältnismäßig einfachen, sanften und elastischen Bewegungen und ihre deutlich wahrnehmbaren gesundheitlichen Wirkungen.
- Die Bewegungen sind gekennzeichnet durch eine ausgedehnte, aufrechte Körperhaltung und durch runde, spiralförmige und weit ausgedehnte Bewegungen nach dem Yin-Yang-Prinzip.
- Ziel der Übungen sind die Aktivierung und Koordinierung zwischen den körperlichen und psychischen Ebenen, um den Gesamtorganismus zu harmonisieren und zu entspannen. Die Übungen dienen somit der Körperstärkung und der Vorbeugung von Erkrankungen.

### Warum TaiChi?

- TaiJi Quan (Yang Stil) ist ein chinesisches, meditatives Bewegungssystem, das weich-fließende, harmonische Bewegungen mit geistiger Entspannung verbindet. Es ist ein Weg, der bei regelmäßiger Ausübung zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt und nachhaltig das körperliche und geistige Wohlbefinden steigert.
- Bei der Ausübung des festgelegten Bewegungsablaufes (der Form) zählt, ob Sie sich wohlfühlen und nicht Ihre persönliche Konstitution und Leistungsfähigkeit.

### Ihr Plus

- Nach dem Seminar ist der Einstieg in einen laufenden Kurs des ZendoForums möglich.

---

### Vorkenntnisse Seminarleitung Wo?

- keine
- Karin Dietrich
- Zendo-Forum Karin Dietrich  
Elisabethenstraße 19 A | 61348 Bad Homburg  
**Fon 06172.943 924 | Fax 06172.943 916**

### Kursgebühr Bitte mitbringen Getränke

- 15,00 Euro / pro Person
- Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder Socken.
- Warmer Tee wird gereicht; andere Getränke bitte mitbringen.

### Anmeldung

| [kdietrich@zendo-forum.de](mailto:kdietrich@zendo-forum.de) | Fon 06172.943 924 |

### Wichtig!

Wir behalten uns vor, bei einer Teilnehmerzahl unter 4 Personen, das Seminar ausfallen zu lassen. In diesem Falle werden vorausbezahlte Kursgebühren selbstverständlich zurückerstattet.

## Unsere allgemeinen Vertragsbedingungen.

- Der Vertrag wird für die Dauer des Workshops / Seminars geschlossen.
- Die Teilnahmegebühren sind spätestens vor Beginn des Kurses fällig. Die Zahlweise erfolgt bar oder per Überweisung an **ZendoForum Karin Dietrich, Deutsche Bank, BLZ 500 700 10, Konto-Nr. 376 96 01**. Die angegebenen Gebühren beinhalten die Mehrwertsteuer von 19%.
- Die Übungen und Anleitungen in den Kursen, Workshops und Seminaren ersetzen bei Vorliegen von Leiden oder Krankheiten nicht den Gang zum Arzt. Die Erkennung oder Behandlung eines Leidens oder einer Krankheit kann nur durch Konsultation eines Arztes erfolgen.
- Mit der Buchung des Workshops / Seminars erklärt der / die TeilnehmerIn den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen und psychischen Anforderungen gewachsen zu sein. Hat der / die TeilnehmerIn eine chronische Erkrankung, die eine Teilnahme am Unterricht nicht gestattet oder besonders zu beachten ist oder tritt eine solche im Laufe des Kurses auf, so ist dies den Lehrern und Referenten unverzüglich mitzuteilen. Dies gilt auch für Auflagen, die dem / der TeilnehmerIn von ärztlicher Seite gemacht wurden und für den Unterricht von Bedeutung sein könnten.
- Der / die TeilnehmerIn verpflichtet sich, während des Workshops / Seminars den Anweisungen des Coaching-Personals zu folgen. Das ZendoForum bzw. dessen offizielles Coaching-Personal trägt keine Haftung für Gesundheits-Schäden, die aus der Teilnahme an den Workshops / Seminaren beim Teilnehmer oder Dritten entstehen, soweit sie nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit des Forum-Personals beruhen.
- Für mitgebrachte Kleidung, Wertgegenstände und Geld wird keine Haftung übernommen.
- Sollte der Kurs in andere Räume im Raum Bad Homburg verlegt werden müssen, bleibt dieser Vertrag davon unberührt.
- Die Teilnahmebedingungen können im Einzelfall durch Absprache mit dem ZendoForum Bad Homburg abgeändert werden. Die Gültigkeit der anderen Regelungen bleibt davon unberührt.
- Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bad Homburg

Bad Homburg, Juni 2010

### **Bitte beachten!**

Die Veranstaltungen sind kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlung. Die Erkennung oder Behandlung eines Leidens oder einer Krankheit kann nur durch Konsultation eines Arztes erfolgen.