



2. Halbjahr 2021



## Tibet-Zentrum Hannover

Samten Dargye Ling e.V.  
Odeonstraße 2, 30159 Hannover  
Telefon: 0511 569 00 30  
E-Mail: [info@samtendargyeling.de](mailto:info@samtendargyeling.de)  
Website: [www.tibet-zentrum.de](http://www.tibet-zentrum.de)

Mit ♥ in Hannover erstellt

**Haftung und Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen:** Vor der Teilnahme an den Kursen verpflichtet sich jeder Teilnehmer zur Abklärung, ob er gesundheitlich zur Teilnahme an den Kursen befähigt ist. Im Zweifelsfall ist dies ärztlich abzuklären. Die Kurse sind kein Ersatz für ärztliche Diagnose oder Behandlung. Für gesundheitliche Schäden haften Samten Dargye Ling e.V. und/oder der Kursleiter nicht. Sollten besondere Beschwerden, Krankheiten oder Einschränkungen vorliegen, so teilen Sie dies bitte vor Veranstaltungsbeginn dem Kursleiter mit.

mit Gabriele Schulz

Sport-/Gymnastiklehrerin, Qi Gong und Yoga-Lehrerin

Donnerstag | 16:00 - 17:30 Uhr

**Termine Kurs 3:** 09.09. / 16.09. / 23.09. / 30.09. / 07.10. / 14.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.2021

## QI GONG - SHIBASHI (SET 1)

Zertifizierter Präventionskurs

Teilnahme nur mit Anmeldung, Kursgebühr (12 Termine) 96 €

In diesem Stressbewältigungs-Kurs kommen wir über äußere und innere Bewegung zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude.

Mit vielfältiger Körperwahrnehmung, wohltuenden Bewegungs- und Entspannungsübungen werden verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Dehn-, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennengelernt. Teilnehmer erleben die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems. Damit werden Ressourcen gestärkt und erweitert, die wichtig für die Regeneration und Erholung sowie für die stressreduzierende Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags sind. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit.

Sie sind so aufgebaut, dass alle Energieleitbahnen geöffnet und für den freien Fluss der Lebensenergie durchlässig werden.

Förderung des Präventionskurses durch teilnehmende Krankenkassen: Kursgebühren können anteilig erstattet werden. Die entsprechenden Regelungen sind vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Voraussetzung: Teilnahme an 80 % der Unterrichtsstunden. Eine Teilnahmebescheinigung für die Abrechnung mit der Krankenkasse wird nach Kursende ausgestellt. Die Erstattung erfolgt an den Versicherten.

Donnerstag | 18:00 - 19:30 Uhr

**Termine Kurs 3:** 09.09. / 16.09. / 23.09. / 30.09. / 07.10. / 14.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11.2021

## QI GONG FÜR FRAUEN - DAS INNEN-NÄHRENDE QI GONG

Zertifizierter Präventionskurs

Teilnahme nur mit Anmeldung, Kursgebühr (10 Termine) 80 €

Der weibliche Körper ist bestimmten Energiemustern unterworfen, deshalb ist es für die Gesunderhaltung wichtig, diese Gesetzmäßigkeiten zu kennen und zu beachten, um den Körper ganzheitlich zu unterstützen. Die für Frauen entwickelten oder umgewandelten Qi Gong-Formen berücksichtigen den weiblichen Lebenszyklus und sprechen deren besondere Energiemuster an. Die traditionelle chinesische Medizin, Energiearbeit im Sitzen und Stehen, Meridiandehnung und -massagen sowie intensive Bewegung der Wirbelsäule bilden die Basis dieses Kurses. Die Übungen wirken harmonisierend auf den Becken-, Bauch- und Brustbereich und fördern die Geschmeidigkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke.

### Allgemeine Infos:

Die Qi Gong-Kurse sind für jedes Alter, auch ohne Vorkenntnisse, geeignet. Bitte bringen Sie **bequeme und warme Kleidung sowie dicke Socken** mit. Die Kurse finden in der Lotus-Lounge im UG statt. Es gilt unser aktuelles Hygienekonzept. Eine Ermäßigung der Gebühr ist nach Rücksprache möglich.

### Weitere Infos und Anmeldung:

[bettina.rabmund@samtendaryeling.de](mailto:bettina.rabmund@samtendaryeling.de)

Mittwoch | 10:00 - 11:30 Uhr

**Termine Kurs 3:** 08.09. / 15.09. / 22.09. / 29.09. / 06.10. / 13.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11.2021

## QI GONG - 8 BROKATE

Besonders geeignet für Senioren

Zertifizierter Präventionskurs

Teilnahme nur mit Anmeldung Kursgebühr (10 Termine) 80 €

Qigong - wörtlich „Energiearbeit“ - verbindet Körper und Geist mit leicht ausführbaren und fließenden Bewegungen.

Die Übungen der „Acht Brokate“ haben sich seit Alters her bewährt, unsere Lebensqualität zu erhöhen und unsere kostbare Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies geschieht durch eine Verbesserung und Stärkung unserer physischen, psychischen und geistigen Fähigkeiten.

Die Qigong-Übungen beruhen auf den wichtigen Bewegungsprinzipien der Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, dass Bewegung und Ruhe sich einander ergänzen, oben leicht - unten fest, und das richtige Maß.

*„Die Ruhe hat ihre Gesetze,  
die Bewegung hat ihre Regeln,  
einfach die Haltungen,  
doch tiefgründig die ihnen  
zugrundeliegenden Prinzipien.“*

(Jiao Guorui)