



Qi Gong Workshop

Weiterbildungskurs für Kursleitende (der Rheumaliga Schweiz)

Leitung: Petra Martinet-Rusch

Samstag, 25. Mai 2024 – Volkshaus «Blauer Saal», Zürich

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erfahren die Wichtigsten Eckpunkte über die Hintergründe und die Geschichte von Qigong.
- erlernen die Langlebens-Übungen; ein Qigong System, welches von Kopf bis Fuss auf alle Gelenke und Muskeln, sowie alle Organsysteme Einfluss hat, um Gesundheit und ein langes Leben zu fördern.
- können die erlernten Qi Gong-Übungen und die Selbstmassage in ihre Kurse integrieren.
- erhalten einen Einblick in verschiedene praktische Anwendungsformen des Qi Gong.
- kennen den Unterschied zwischen Taiji und Qi Gong.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	Begrüssung, Einführung
09.15 Uhr	Qi Gong Lang-Lebensübungen praktisch zum Kennenlernen und Spüren
10.00 Uhr	Pause
10.30 Uhr	Theorieteil – Philosophie und Geschichte von Qi Gong
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Qi Gong Übungen theoretisch und praktisch durchführen
14.00 Uhr	Tieferer Einblick ins Qi Gong – Qi generieren und spüren
14.30 Uhr	Selbstmassage, die in den Unterricht eingebaut werden kann
15.00 Uhr	Pause
15.30 Uhr	Taiji kennenlernen
16.30 Uhr	Gemeinsamer Abschluss
Ca. 16.45 Uhr	Ende der Veranstaltung

Allgemeine Informationen

Kursort: Volkshaus Zürich (Blauer Saal)
Stauffacherstrasse 60
8004 Zürich

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen, der Kursort liegt im Stadtzentrum – 10 Gehminuten von Zürich HB oder mit den ÖV erreichbar.

Veranstalterin: Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, kurse@rheumaliga.ch
Ansprechperson: Stefanie Wipf

Referentin: **Petra Martinet-Rusch**, dipl. Physiotherapeutin und TCM Tui Na Therapeutin, SGQT anerkannte Taiji und Qi Gong-Ausbildnerin, www.KunstDerEnergie.ch, Speicherschwendi

Teilnehmende: Kursleitende der kantonalen/regionalen Rheumaligen oder anderer Organisationen

Mittagessen: In der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich zu verpflegen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit.

Kursgebühr: intern CHF 190.-
extern CHF 240.-

**Abmeldung/
Annullierung:** Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe oben «Veranstalterin»).

Abmeldungen 30 bis 5 Tage vor Kursbeginn: Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer Warteliste nachrücken kann.

Abmeldung ab 4 Tagen vor Kursbeginn: Es werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben.

Unentschuldigtes Nichterscheinen: Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Schreibmaterial für Notizen

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldeschluss: Freitag, 3. Mai 2024