

Workshops Januar - März 2025, TCM Praxis Petra Stolle

Große Bruchstr. 40a, 41747 Viersen:

- 1. Zertifizierter Qigong Präventionswochenworkshop „Körperharmonie“**
§§ 20, 20a SGB V, die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80 %;
eine bewegte Übungsfolge zur **Stabilisierung von Knochen + Gelenken, Stärkung des Immunsystems + Stoffwechsels und zum Stressabbau.**
10 Übungen auf der Basis der 5 Elemente Lehre der chinesischen Medizin, je eine bewegende und eine ernährende Übung.
Abschluss mit 10 Minuten Sonnengongmeditation
Kosten pro Person: 98,-, maximal 10 TN
Beginn: Montag, den 06.01.2025, Uhrzeit: 18 bis 19 Uhr über 10 Wochen
- 2. Zertifizierter Präventionswochenworkshop „Diamant Qigong“**
§§ 20, 20a SGB V, die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80 %;
eine meditative Übungsfolge für **innere Ausgeglichenheit, Stabilisierung des Immunsystems, Unterstützung bei chronischen Krankheiten und Förderung der Konzentration.**
7 stille Übungen, mit den zugehörigen Handhaltungen = Mudras harmonisieren bei den Klängen des Sonnengongs von innen nach außen.
Kosten pro Person: 98,-, maximal 10 TN
Beginn: Montag, den 06.01.2025, Uhrzeit: 20 bis 21 Uhr über 10 Wochen
- 3. YOGA: „Der Mond begrüßt die Sonne“**
Bewegungen harmonisieren und Muskeln stärken
Wir erlernen gemeinsam aus dem Yoga den Mondgruß, ein bewegter Flow, bestehend aus erdenden, Becken öffnenden und Wirbelsäule stärkenden Übungen. Harmonisiert wird der Mondgruß durch die Schwingungen des Sonnengong, wodurch sich YIN und YANG Energien wohltuend zu einem Ganzen im Körper vereinen.
Samstag, den 18.01.2025 von 15 bis 18 Uhr,
Kosten pro Person: € 59,-, max. 6 TN

4. **QIGONG: „Die Sonne küsst den Sagenvogel“**
Konzentration steigern und Lebenskraft im Körper verteilen
Wir erlernen gemeinsam vier Übungen aus der beschwingten Sagenvogel Choreographie des Qigong. Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Hüftbereich lösen sich auf. Mit „Gong-Meditation“.
Samstag, den 08.02.2025 von 15 bis 18 Uhr,
Kosten pro Person: € 59,-, max. 6 TN
5. **THEMENABEND: angewandter Buddhismus**
Thema 1: Die 4 edlen Wahrheiten, Geheimnis für ein glückliches Leben!
Information, Austausch und „Gong-Meditation“
Freitag, 14.02.2025.von 18 bis 19:30 Uhr
Kosten pro Person: € 15,- in die Spendendose, max. 10 TN
6. **YOGA: „Der Mond grüßt die Sonne“**
Bewegungen harmonisieren und Muskeln stärken
Wir erlernen gemeinsam aus dem Yoga den Mondgruß, ein bewegter Flow, bestehend aus erdenden, Becken öffnenden und Wirbelsäule stärkenden Übungen. Harmonisiert wird der Mondgruß durch die Schwingungen des Sonnengong, wodurch sich YIN und YANG Energien wohltuend zu einem Ganzen im Körper vereinen.
Samstag, den 08.03.2025 von 15 bis 18 Uhr,
Kosten pro Person: € 59,-, max. 6 TN
7. **THEMENABEND: angewandter Buddhismus**
Thema 2: Mein Lebensgarten, wie habe ich ihn gepflegt?
Information, Austausch und „Gong-Meditation“
Freitag, 14.03.2025.von 18 bis 19:30 Uhr
Kosten pro Person: € 15,- in die Spendendose, max. 10 TN
8. **QIGONG: „Die Sonne küsst den Sagenvogel“**
Konzentration steigern und Lebenskraft im Körper verteilen
Wir erlernen gemeinsam vier Übungen aus der beschwingten Sagenvogel Choreographie des Qigong. Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Hüftbereich lösen sich auf. Mit „Gong-Meditation“.
Samstag, den 22.03.2025 von 15 bis 18 Uhr,
Kosten pro Person: € 59,-, max. 6 TN

Anmeldung unter 02162-354217 oder tcm@petra-stolle.de