

# Einklang

## Taiji-Qigong Herbstkurse 2019



**Komm in Bewegung  
mit Taiji-Qigong  
und Tore öffnen sich!**

### Kurse für Einsteiger oder Wiederholer

#### Taiji-Qigong-Morgenkurs

##### Ruhe & Bewegung im Fluss der Lebendigkeit

Dienstag, ab 08.10.2019, 10:30-11:45 Uhr,  
11 x 75 min., € 121,- im Adambauer  
für die Balance von Yin & Yang, von Körper & Geist, für  
ein fließendes Qi, ein Leben im Fluss  
Basis-Übungen, vertiefte Grundlagen, die fließende  
Form der 5 Elemente und die 9 fließenden Qigong-Üb.

#### Taiji-Qigong – Frühabendkurse

##### Sicheres Stehen und zur Ruhe kommen mit Taiji-Qigong in Baumübungen und Brokaten

Montag, ab 30.09.2019, 17:30-18:30 Uhr,  
12 x 60 min., € 120,- im Einklang o. KhSonnenh.  
den Rücken entlasten, stabiler Stand, Lebenskraft stärken,  
auch bei Tinnitus u.ä. wirksam, auch für Senioren geeignet  
Basis-Sitz- und Standübungen, Kiefern- und  
Baumübungen, stilles Qigong im Sitzen mit  
Selbstmassage, Erdungsübungen im Stehen/Sitzen

##### Körper & Psyche – Qigong in Achtsamkeit

Mittwoch, ab 02.10.2019, 17:30-18:30 Uhr,  
12 x 60 min., € 120,- im KJh  
achtsame Körperwahrnehmung öffnet den Zugang zu  
unserer Psyche, der Körper als Spiegel der Seele und mit  
dem Körper regulierend auf Geist & Psyche einwirken  
Qigong-Übungen zur Selbstwahrnehmung u. zur  
Regulation, Achtsamkeitsübungen in Stille u. Bewegung

#### Taiji-Qigong-Abendkurs

##### Ruhe & Bewegung im Fluss der Lebendigkeit

Dienstag, ab 01.10.2019, 19:00-20:15 Uhr,  
12 x 75 min., € 132,- im Mb  
für die Balance von Yin & Yang, von Körper & Geist, für  
ein fließendes Qi **Anmeldung bis 20.09.2019!!!**  
Basis-Übungen, vertiefte Grundlagen, die fließende  
Form der 5 Elemente und die 9 fließenden Qigong-Üb.

### leicht Fortgeschrittene u. Quereinsteiger

#### Taiji-Qigong – Frühabendkurs

##### Selbst- und Stressmanagement im Spiel der Tiere des Qigong Yangsheng (Bär und Kranich)

Dienstag, ab 01.10.2019, 17:30-18:30 Uhr,  
12 x 60 min., € 120,- im KJh  
die Kräfte der Tiere ausleihen/nutzen um den eigenen Alltag  
besser zu meistern, mit etwas Qigong-Vorkenntnissen →

→ der Bär sorgt für innere Ruhe, eine gute Mitte u. Stabilität,  
der Kranich für Gelassenheit, Klarheit und geistige Weite

### Kurs für etwas mehr Fortgeschrittene

#### Taiji-Qigong-Morgenkurs

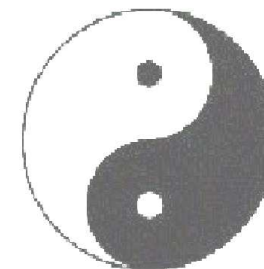
##### Taiji-Qigong-Herzensweg und die verfeinerte Arbeit mit Yin & Yang in den 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng

Donnerstag, ab 26.09.2019, 9:00-10:15 Uhr  
12 x 75 min., € 132,- im Adambauer  
„dem „Ego“-Tiger ins Auge blicken“, mein „ich“ erkennen  
3. Kreis des TaiJiDo: die 15 Taiji-Qigong-Ausdrucksformen  
aus dem Qigong Yangsheng, Vertiefung 1.-2. Kreis

#### Taiji-Qigong-Abendkurs

##### Taiji-Qigong-Herzensweg: 3. Kreis: „die Tigerkraft und das wilde Pferd“ und die 18 Taiji-Qigong-Bewegungen

Mittwoch, ab 02.10.2019, 20:15-21:30 Uhr  
12 x 75 min., € 132,- im KJh  
das Pferd zügeln, die Tigerkraft integrieren und den Stier bei den  
Hörnern packen = die Kräfte in uns erkennen  
Vertiefung 1.+2.Kreis, Beginn 3. Kreis und im Fluss der 18  
Taiji-Qigong-Bewegungen alle Meridiane befreien



### Fortgeschrittenenkurse

#### Taiji-Qigong –Morgenkurs

##### Taiji-Qigong-Herzensweg & Drachentanz, das Spiel der Tiere

Dienstag, ab 01.10.2019, 9:00-10:20 Uhr  
12 x 80 min., € 138,- im Adambauer  
furchtlos und kraftvoll wie der Tiger, tiefe Nierenkraft  
Vertiefung der 5 Kreise und der Drachenform des TaiJiDo;  
der Tiger im Spiel der Tiere des Qigong Yangsheng

#### Taiji-Qigong-Abendkurs

##### Taiji-Qigong in Vertiefung

Mittwoch, ab 02.10.2019, 18:45-20:05 Uhr  
12 x 80 min., € 138,- im KJh  
bewegt und lebendig, aus dem yin ins yang  
Vertiefung Yang-Form, das Spiel der Tiere und 1.+2. Kreis in  
Wiederholung

## Was ist Taiji-Qigong?

Taiji-Qigong ist eine **natürliche, harmonische Bewegungsform**, die den Menschen in eine gesunde **Balance** bringt, die ihn in Kontakt bringt mit sich selbst, dem eigenen Körper, der Natur. Bewegung die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Taiji-Qigong hilft uns dem Alltag mit **mehr Energie, Ruhe, Gelassenheit und Freude** zu begegnen. Unser Leben kann dadurch entspannter, bzw. stressfreier werden.

**Entspannung** ist die Mitte zwischen Verspannung/Überspannung und Kraftlosigkeit/Abgespanntheit. Diese **Mitte** ist kein Zustand, den ich irgendwann erreicht habe sondern ein ständiges Ausbalancieren in der Bewegung. Ich kann sie erfahren, wenn es leicht wird und fließt. Es ist ein Spiel mit dem Körper, mit Bildern, mit dem Qi – **im Fluss des Lebens!** Und Taiji-Qigong ist ein Tanz mit mir selbst, meinem Körper, mit der Natur, mit allem was lebt - **mit dem Leben tanzen!**

Weitere Infos zu den Übungsstilen, Wirkungsweisen, Kursarten und Kurspläne und Angebote finden Sie auf der Homepage: [www.einklang-ganzsein.de!](http://www.einklang-ganzsein.de)

### Zu meiner Person



Regine Parten, geb. 1969 in Stuttgart. Diplomierete Lehrerin für Taiji u. Qigong seit 2009. Staatlich anerkannte Kosmetikerin, Naturkosmetikerin/Massagepraktikerin in selbständiger Praxis seit 1995, psychologisch-energetische, körperorientierte Beratung mit Qigong seit 2017. Seit 1994 übe ich Taiji und Qigong. Taiji-Qigong ist für mich mehr als körperl. Übungen, es ist ein Weg zu mehr Menschsein, ganz sein, bewegt im Fluss des Lebens!

Seit 2007 unterrichte ich das Tai Ji Do, der gleichnamigen Schule von Annette Kaiser in der Schweiz, das Qigong Yangsheng der Medizin. Gesellschaft für Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui, die Qigong-Yangform nach Dr. Tong und die 18 Taiji-Qigong Beweg., wie auch einige Meditationstechniken der genannten Schulen und aus dem Tibetischen Buddhismus.

**Einklang**

Taiji-Qigong & Qi-Balance  
Regine Parten

Am Mitterfeld 4, 84405 Dorfen

Tel. 08081-8169, SMS/WhatsApp 01515 2255689

[info@einklang-ganzsein.de](mailto:info@einklang-ganzsein.de) [www.einklang-ganzsein.de](http://www.einklang-ganzsein.de)



## Workshops am Wochenende

### Workshop Drachentanz

Samstag 09.11.19 – Sonntag 10.11.19

Sa 9:30-13:00 Uhr + 15:00-18:00 Uhr, So 9:30-13:00 Uhr, € 110,- (voraussichtl. im KJh)

mit etwas Grundlagen in den fließenden Bewegungen des Taiji-Qigong und/oder Qigong- oder Taiji-Basiswissen **Die Drachenform schenkt uns Freude, Wärme, Lebendigkeit, Flexibilität und Beweglichkeit.**

*Ein bewegtes Wochenende, das uns nachhaltig erwärmt und die graue Jahreszeit bunt macht.*

**Tai Ji Do – Drachenform, ergänzende Zentrierungsübungen und Ruheübungen**



### Workshop Adventsleuchten, Meditation & Qigong

Sonntag, 01.12.2019, 14:00 – 17:00 Uhr, € 29,-

#### **im Einklang**

stillere Übungen und tieferer Arbeit, die uns mehr in Kontakt mit uns selbst, unserem Körper und dem Leben bringt

**stille und Dao Yin – Qigong-Übungen im Sitzen, Atem- und Meditationsübungen, einfache stehende und fließende Qigong-Übungen**



### Meditationsabende

Montag: 07.+21.Okt.; 04.+18.Nov; 02.+16.Dez 2019

19:30 – 20:30/21:00 Uhr; auf Spendenbasis;

**Anmeldung verbindlich bis 30.09. für alle 6 Termine!** transkonfessionell, offen für jeden; mehr Infos auf der Website unter Meditation!

**Kursfreier Tag: Do 03. Okt 19**

**Kurslaufzeit bis Weihnachten 19 (bis 19.12.2019)**

**Weihnachtsfeier für alle Kursteilnehmer:  
Donnerstag 12.12.2019 um 18:45 Uhr**

## Wichtige Infos

Anmeldung zu den Kursen bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn (außer für Dienstagabendkurs) direkt bei Regine Parten im Einklang, telefonisch oder per e-mail, perSMS.

Zahlung per Lastschrift (Formulare in 1. Kursstunde) oder per Überweisung spätestens bis Ende der Woche mit der ersten Kursstunde auf folgendes Konto bei der VR-Bank Dorfen-Taufkirchen: IBAN: DE39 7016 9566 0006 5026 52 BIC: GENODEF1TAV

**Teilnahme an den Kursen auf eigene Verantwortung!**

**Kursorte: KJh = Kinder- und Jugendhaus Dorfen,**

Rinninger Weg 15, 84405 Dorfen (Bernöder Siedlung)

**Adambauer = Ferienhof Adambauer, Niederhöning 1,**

84405 Dorfen (ca. 3 km süd-östlich von Dorfen)

**Mb = Kurs Studio "Micha bewegt", Mühlangerstr. 37,**

84405 Dorfen (hinter Volksfestparkplatz/Eishalle)

### Zur Kursstunde mitbringen:

Bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken oder leichte Indoor-Schuhe und evtl. eine Decke oder wärmeres zum Überziehen für ruhige Übungen; Matten + Sitzkissen vorhanden

### **Einzelstunden**

60 min.	allein oder zu zweit	€ 35,-
5 x 60 min.		€ 145,-

### Individuelle Qigong-Stunden für Ihr Stressmanagement Qigong-Stresskompetenz

Gemeinsam erkunden wir in einer **ersten Einheit von ca. 90 min.** Ihr Kompetenzpotential und wie Sie bisher im Leben stehen. Wir klären auch, was Sie sich erhoffen, wünschen und erwarten.

In **zwei weiteren Stunden je 60 min.** erarbeiten wir ein kleines Übungsprogramm, das Sie dann zum Abschluss als kleines Skript bekommen. Wenn Sie bisher noch keine Erfahrungen mit Qigong haben empfehlen sich **zwei weitere Stunden zum Vertiefen und Verfeinern** der Übungen. **1.-3. Einheit € 115,- 1.-5. Einheit € 170,-**

### **Qigong-Qi-Balance**

**Qi-Balance-Massage + 30 oder 60 min. Qigong Kuranwendung mit 6 Terminen im Abstand von 7-14 Tagen** Mehr Infos auf der Homepage oder im Massage-Flyer.

### **Balance your Life**

körperorientierte, psychologisch-energetische Beratung mit Qigong (und Qi-Balance-Massage), in Achtsamkeit, mit den Wandlungsphasen der TCM (und spirit. Traumarbeit). Mehr Infos auf der Homepage oder im Balance your Life - Flyer.