

# Qigong *for you*

„Unser Körper ist eine Apotheke.“

CHINESISCHES SPRICHWORT

DURCH QIGONG, der traditionellen chinesischen Bewegungskunst, kann man diese Apotheke kennenlernen, ausbauen, anwenden und die eigene Vitalität fördern. Wir nähren Körper und Geist, schulen die Atmung und finden unser Gleichgewicht. Die Übungen beruhen auf dem Yin und Yang Prinzip.

Anspannung der Muskeln ist häufiger Grund für die Entstehung von Krankheiten. Die Übungen des Qigong helfen uns, eine liebevolle Beziehung zu unserem Körper aufzubauen. Sie sind für Menschen jeden Alters und jeder Kondition geeignet und können dem individuellen Bedarf angepasst werden. Wir bewegen uns langsam, achtsam und in Freude, wir lernen zu entspannen und Ruhe zu finden.

Aus vielen Qigongmethoden unterrichten wir QIGONG YANGSHENG (Qigong als Lebenspflege) nach Prof Jiao Guorui und NEIYANGGONG (Innen Nährendes Qigong) nach Prof. Liu Yafei. Sie verbinden uns mit den Kräften der Natur: verwurzelt wie ein Baum, kraftvoll wie ein Bär, anmutig wie ein Kranich, beweglich wie ein Wind. Gelassen betrachten wir den Mond und umarmen das Universum.



## Termine & Preise:

KURSTERMIN | Dienstags | 17.00 – 18.00 Uhr | ganzjährig

KURSGEBÜHREN | 10 x Qigong: 95,- € | 20 x Qigong: 170,- €

Bitte beachten Sie unsere Hinweise!

JAHRESABOS | Qigong: 350,- € | Qigong Plus\*: 450,- €

\*pro Woche 1 x Qigong und 1 x Yoga oder Tai Chi

Probestunde: 15,- €

Wird bei der Buchung eines Kurses angerechnet. Gilt nicht bei Preisaktionen!

Alle Angebote sind auch als Geschenkgutschein erhältlich.

## Wege zum Selbst

Das KREATIV UND YOGA CENTER DÜSSELDORF versteht sich als Forum für alle Menschen, die körperliche und geistige Gesundheit, Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Kreativität, sowie Ausbildung in mystischen Disziplinen, Erweiterung philosophischen Gedankengutes und gelebte Spiritualität als wesentlichen Teil eines ganzheitlichen, holosophischen Lebens betrachten.

Dafür bieten wir eine Vielzahl von regelmäßig stattfindenden Seminaren und Vorträgen:

### ERWEITERUNG DER LEBENSQUALITÄT

Kreativ-Seminare  
*Malen, Zeichnen, kreatives Gestalten*

Theater-Seminare  
*sich mit Lust Erproben, Darstellen, Ausprobieren und Erweitern*

### ERKENNEN UND LÖSEN INNERER BLOCKADEN:

Therapie-Seminare  
*mit Systemischem Familienaufstellen, Psychodrama, Integrativer Atemtherapie und kreativem Ausdruck*

### KÖRPERLICHE UND GEISTIGEN GESUNDHEIT:

Hatha Yoga  
Qigong Yangsheng  
Tai Chi Chuan

### MYSTISCHE DISZIPLINEN:

Meditation  
Schamanismus

### VORTRÄGE ZU DEN THEMEN:

Philosophie des Yoga  
Lehren der Bhagavadgita  
Kulturgeschichte  
Philosophie  
Kunst  
Religion  
Allgemeinwissenschaft

Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte erfahren Sie auf [www.yogacenter-duesseldorf.de](http://www.yogacenter-duesseldorf.de)

## Unsere Kursleiterin

Renata Balciunaite absolvierte eine Ausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng mit Abschluss und darüber hinaus eine Ausbildung im Ausbildungszentrum Beidaihe (China) für Neiyang-gong (2014/18) mit Abschluss und Lehrerlaubnis. Seit Jahren leitet sie Kurse mit Einzel- und Gruppenunterricht. Weitere Info: [www.qigong-yangsheng-krefeld.de](http://www.qigong-yangsheng-krefeld.de)

## Bitte beachten Sie

Die Kurstage innerhalb eines Kurses sind fortlaufend in ununterbrochener Reihenfolge. Unsere Kurse finden ganzjährig statt – Ausnahmen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Nicht wahrgenommene Kurstage verfallen am Ende der Kurszeit. Fällt Ihr Urlaub in die von Ihnen gebuchte Kurszeit, können Sie bis zu 2 Kurstage nachholen, wenn Sie uns vor Ihrem Urlaub darüber informieren, ansonsten verfallen die Kurstage.

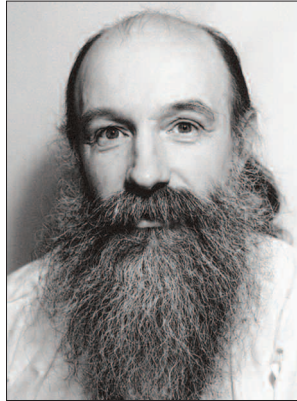
Wir empfehlen bequeme Baumwollkleidung, gerne weiß, und Socken. Die Kleidung sollte, wenn möglich, nur in den Übungsstunden getragen werden. Wenn nicht anders ausgeschrieben sind unsere Kurse für Erwachsene sowie Jugendliche nicht unter 14 Jahren. Wir bitten Sie, keine Handys und keine Getränke in den Kursraum zu nehmen.

**HINWEIS:** Die Teilnahme an den Kursen berechtigt nicht zur Ausübung einer Lehrtätigkeit in diesen Disziplinen. Dem Kursteilnehmer ist bewusst, dass sein gesundheitlicher Zustand in seiner eigenen Verantwortung liegt. Im Zweifelsfalle sollte eine Abklärung mit dem behandelnden Arzt vor Beginn des Kurses stattfinden.

## Kontakt:

Telefon 01575.1919863  
[info@yogacenter-duesseldorf.de](mailto:info@yogacenter-duesseldorf.de)

## Die HUMANITAO-Stiftung



Die HUMANITAO-Stiftung wurde begründet von dem Krefelder Maler und Bildhauer Friedrich Spürkel, dem Mystiker und Master of Yoga AOANANDA. Sie dient der Verbesserung der ganzheitlichen Lebensqualität durch Yoga, der künstlerischen Kreativität, der Betätigung auf philosophischen und spirituellen Gebieten sowie sportlicher Betätigung.

Die Humanitao-Stiftung ist gemeinnützig.

## El Tejar: Entspannen in der Natur



In einem wunderschönen Tal in den Bergen Ojéns, einem der malerischen weißen Dörfer Andalusiens in der Nähe von Marbella (ca. 20 Autominuten entfernt), liegt die stiftungseigene ökologisch bewirtschaftete Finca El Tejar und lädt mit ihrer paradiesischen Schönheit zu Entspannung in erholsamer Naturverbundenheit ein. Durch die jederzeit mögliche und willkommene tätige Mitarbeit, kann sich das Verständnis für das vielfältige Leben in der Natur erweitern. Ein munterer Bach mit einem kleinen Naturteich lockt zum Verweilen und zum Erfrischen. Im nahen stiftungseigenen Yogacenter Marbella besteht die Möglichkeit zur Übung von Yoga und Tai Chi. Reservierungen unter 0034-952 113 143.

# Qigong

for you



Ganzjähriger Kurs

Dienstag 17.00 Uhr

*Kreativ und Yoga Center Düsseldorf*

HUMANITAO-Stiftung | Friedrichstraße 108  
40217 Düsseldorf | Telefon 01575.1919863  
[www.yogacenter-duesseldorf.de](http://www.yogacenter-duesseldorf.de)