



Alle Erscheinungen im Universum gehen aus Ruhe und Bewegung hervor. In der Bewegung gibt es einen Punkt der Ruhe, im Herzen der Ruhe gibt es eine nie endende Bewegung. Diesem Umstand Rechnung tragend, bietet dieser Lehrgang eine Ausbildung in der Arbeit mit harmonischen Bewegungen, Meditation und Stilleübungen. Solide **Grundkenntnisse aus dem bewegten Qigong** werden ebenso vermittelt wie jene aus dem **unbewegten, inneren Qigong**.

**Ziel** der vermittelten Übungen ist es, Körper und Geist tief zu entspannen, das Bewusstsein zu öffnen und uns in Einklang mit uns und unserer Umgebung zu bringen. Der Qifluss im Innen und im Außen wird angeregt, harmonisiert und verstärkt. Der Herzraum geöffnet und der Weg für körperliche und seelische Gesundheit geebnet.

Die TeilnehmerInnen des Lehrgangs erlernen die grundlegenden Fertigkeiten für die eigenständige Anleitung von Entspannungs-, Bewegungs- und Meditationseinheiten.

Im Konkreten sind das:

- Grundlagen des Qigong in Theorie und Praxis (inklusive Informationen zur TCM)
- Erlernen und Anleiten von einfachen Bewegungsabläufen aus dem Qigong (u.a. Sheng Zhen Gong)
- Meditation und Stilleübungen
- Atem- und Bewusstseinsübungen

Neben den praktischen Übungen und dem theoretischen Wissen werden auch die notwendigen didaktischen Grundlagen vermittelt.

**Zeitlicher Ablauf und Ausbildungstermine:** Der Lehrgang wird in 7 **Wochenend-Modulen** jeweils Samstag (ganztägig) und Sonntag (halbtägig), im Zeitraum **März bis Oktober 2018** zu folgenden **Terminen** stattfinden.:

- 1.Modul: **03.03 – 04.03.** 2018 (Samstag: **09:00 – 17:00**, Sonntag: **09:00 – 13:00**)  
2.Modul: **14.04. – 15.04.** 2018  
3.Modul: **26.05. – 27.05.** 2018 (Achtung: Samstag: **14:00 – 18:00**,  
Sonntag: **09:00 – 17:00**)  
4.Modul: **16.06. – 17.06.** 2018  
5.Modul: **07.07. – 08.07.** 2018  
6.Modul: **01.09. – 02.09.** 2018  
7.Modul: **13.10. – 14.10.** 2018

**Lehrgangsführung:** Mag.<sup>a</sup> **Alida Rudlof**, Sheng Zhen Gong-Lehrtrainerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Mitbegründerin und Leiterin von Sheng Zhen Styria.

### **Zielgruppen:**

PädagogInnen aus dem Schul- Kindergarten- und Sozialbereich,  
TherapeutInnen, KursleiterInnen im Entspannungs- und Bewegungsbereich,  
Wellness-Coaches und alle, die ein persönliches Interesse an den Inhalten des Lehrgangs haben.

**Gesamtkosten des Lehrgangs:** (für 7 Wochenenden), inklusive Unterlagen:

- € **1.120,-** bei Zahlung des gesamten Betrages nach Anmeldung  
€ **1.190,-** bei Zahlung in 2 Raten (1. Ratenzahlung von € **680,-** nach Anmeldung,  
2.Ratenzahlung von € **510,-** nach Erhalt der Rechnung bis Anfang Juli).

**Weitere Informationen zum Lehrgang:** bei der Ausbildungsleitung [alida@rudlof.at](mailto:alida@rudlof.at)  
oder **0699-81 27 99 83**.

Hinweis: dieser Lehrgang bietet eine Grundlagenausbildung im Qigong, ist aber keine volle Qigong-Lehrerausbildung. Die absolvierten Stunden werden jedoch bei einer solchen angerechnet.

