

Einladung zum 25. Treffen des Arbeitskreises **Qigong mit älteren Menschen**

am: 9. Februar 2019 von 10.00 – ca. 17.00 Uhr

in: 90443 Nürnberg, Leonhardstr. 13

Evang. Familien-Bildungsstätte, Seminarraum 2. Stock

Der Tagungsort liegt in unmittelbarer Centrumsnähe, zu erreichen über U-Bahnhof „Plärrer“, vom Hauptbahnhof etwa ein Kilometer = 2 Stationen mit der U 2 in Richtung Röthenbach. (Auf beiliegender Karte wird der Plärrer mit Straßenbahnhaltestelle gekennzeichnet). Autofahrer fahren auf der A 73 (Frankenschnellweg) bis Ausfahrt Rothenburger Straße. Parken kann in dieser Gegend relativ schwierig sein.

Ziel unseres Arbeitskreises ist es, uns auszutauschen, von den unterschiedlichen Erfahrungen zu profitieren und für Weiterbildung zu sorgen. Diesmal werden wir uns dem Modethema „Faszien“ widmen – aus der Sichtweise des Qigong.

Das Tages-Programm sieht diesmal Folgendes vor:

ab 10.00 Uhr – Small Talk bei Tee und Kaffee –

- 10.30 Uhr: **Seminarbeginn:** Ankommen und Orientieren
- 11.00 Uhr: **Kollegiale Beratung**
An einem konkreten Fall aus dem beruflichen Alltag werden wir diese bewährte Methode aus dem Gruppen-Coaching wieder durchführen.
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 – 15.00 „**Faszi(e)nierendes Qigong**“
Die Qigong-Ausbilderin und Fascial Fitness Trainerin **Gaby Eder** aus Landshut (www.gabriele-eder.info) zeigt uns die spannenden Verbindungen und Gemeinsamkeiten zwischen Qigong und dem Faszientraining anschaulich auf. Wir werden das dreidimensionale fasziale Körpernetz betrachten und dies mit den Wörtern "Wohlspannung, Wohlsein, Wohlgefühl, Wohlwollen, Wohl-Stehen" verbinden.
- 15.00 Uhr Kaffeepause
- 15.30 – 16.30 Uhr Mit einfachen ergänzenden Grundübungen werden wir die körperlichen sowie geistigen inneren und äußeren Räume erweitern, um eine flexible, geschmeidige und durchlässige Stabilität zu erreichen.
- 16.30 Uhr Organisatorisches - Planung der nächsten Veranstaltungen

Kosten: Es wird ein Organisationsbeitrag von 20 Euro erhoben. Darin sind Getränke und Snacks enthalten.

Anmeldung - am besten per Mail – bis spätestens 15. Dezember.

Ralf Jakob - Fürther Str. 14 a – 90617 Puschendorf

Mail: mail@jakob-ralf.de - Tel: 09101 - 53 75 05

Herzliche Grüße sendet das Qigong-Kleeblatt

Ralf, Maria und Gerda