

Anmeldung

Bitte die Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben bis zum **20. Januar 2024** zurücksenden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

- Chan Mi Qi Gong Basis vom 01.06 bis 08.06.24
- Chan Mi Qi Gong Yin Yang He Qi Fa vom 08.06 bis 15.06.24
jeweils im Quartier Carpe Diem Prerow

Ich nehme mit Person(en) teil.

Name _____

Adresse _____

Tel/email _____

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei einem Rücktritt später als 14 Tage vor Kursbeginn wird der Seminarbetrag zu 100 % fällig, ausgenommen ein ErsatzteilnehmerIn wird gestellt.

- Die Kursgebühr in Höhe von 480,00 € bringe ich in bar mit
- Ich bin Mitglied der DQGG und bringe die Kursgebühr in Höhe von 460,00 € in bar mit
- Ich nehme an beiden Kursen teil und bringe die Kursgebühr in Höhe von 870,00 € bzw. 830,00 € (Mitglied der DQGG) in bar mit

Zimmerbuchung und Hotelabrechnung erfolgt selbstständig und getrennt von dem Kurs über den/die Teilnehmer/In.

Ort/Datum _____

Unterschrift _____



Susanne Pries

geboren 1966, Innenarchitektin und Qigong Lehrerin, Ausbilderin für Kinder und Erwachsenen Qigong.

Mitglied der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG).

Unter meiner Leitung finden regelmäßige Qigong Kurse und Wochenendseminare statt.

Information und Anmeldung (Kurs)

Susanne Pries ♦ Goßlerstraße 23 ♦ 14195 Berlin
Tel. 030 / 31 800 828 ♦ www.qigong-susanne-pries.de
Email info@qigong-susanne-pries.de



Chan Mi Qi Gong

Seminare an der Ostsee
im
Juni 2024



Inhalt

„Qigong“

Qigong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, die Gesundheit und innerliches Wachstum zum Ziel hat. Durch die Verbindung von Bewegung, Atem und Konzentration wird die eigene Lebensenergie aktiviert.

„Chan Mi Gong“

Chan Mi Qi Gong geht von sanften, wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule aus.

Das Thema der Seminare sind die Basisübungen des Chan Mi Qi Gong. Die Übung zum Ausgleich von Yin und Yang (Yin Yang He Qi Fa) ergänzt das Programm in der zweiten Woche. Morgens wecken wir den Tag mit der Fünf Elemente Übung. Ruhe und Meditation stärken die eigene Mitte. Entspannung und gleichzeitige Stärkung des Körpers, Gelassenheit und Klarheit sind unsere Ziele.

Die erste Woche richtet sich an Anfänger u. Fortgeschrittene gleichermaßen. Die zweite Woche ist für Fortgeschrittene, die bereits die Basisübungen des Chan Mi Qi Gong erlernt haben.

Zeit für Spaziergänge, Üben in der Natur, Fischbrötchen und gemeinsame Gespräche runden die Seminare ab.

Das Quartier Carpe Diem bietet zusätzlich noch verschiedene Angebote. Siehe auch www.carpe-diem-prerow.de

Kursdaten

Kurstermine Basis 01.06 bis 08.06.2024
Yin Yang He Qi Fa 08.06 bis 15.06.2024

Samstag 18.00 - 19.30 Uhr
(Tag der Anreise)

Sonntag - Freitag 08.00 - 08.45 Uhr
10:30 - 12:30 Uhr

So., Mo., Mi., Do. 18:00 - 19:30 Uhr
Fr. 16:00 - 17:30 Uhr

Kursgebühr 480,00 €
460,00 € (Mitglieder der DQGG)
jeweils zuzügl. Übernachtung

bei einem Besuch beider Seminare
870,00 €
830,00 € (Mitglieder der DQGG)

Kursort Quartier Carpe Diem
Grüner Weg 31 b
18375 Ostseebad Prerow
www.carpe-diem-prerow.de
Tel. 038233 / 7080

Anreise Samstag ab 16:00 Uhr möglich
Abreise Samstag nach dem Frühstück

An
Susanne Pries
Golferstraße 23
14195 Berlin

