



PUNKT BALANCE
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (*Sportlehrer und Sporttherapeut*)
Anerkannter Qigong Lehrer & Ausbilder (BVTQ & DDQT)
Mobil 0177 5432 329
www.qigong-ist-leben.de soeren-qigong@outlook.de

Traditionelle Chinesische Medizin aktiv erleben Das Spiel der 5 Tiere und die 6 Heilende Laute

Das Spiel der 5 Tiere zählt zu den ältesten und bekanntesten Übungsformen des Qigong in China, welche auf den berühmten Arzt Hua Tuo (2. Jh. n. Chr.) zurückgeht. Die Bewegungen der 5 Tiere (2 Bilder je Tier) zeichnen sich durch große Lebendigkeit und Vielfalt aus. Jedes der 5 Tiere ist einer der 5 Wandlungsphasen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) zugeordnet und stärkt besonders die Funktionskreise des jeweiligen Elementes. Die Nähe der Übungen zur Natur und die Natürlichkeit der Tierbewegungen lassen beim Üben viel Freude und großes Wohlbefinden aufkommen.

Ergänzt werden die dynamischen Tierbilder von Ruheübungen der „Sechs Heilenden Laute“ in Kombination mit dem „Innere Lächeln“. Die 6 Laute Methode ist eine der wirkungsvollsten Methoden des Qigong. Die Laute werden dabei sanft und leise ausgeführt. Es kann auch im Sitzen geübt werden. Die konzentrierte Ausführung führt zu tiefer mentaler Entspannung, die besonders zur Stabilisierung der Psyche und zur besseren Belastungsverträglichkeit beiträgt.

Wann? 2 / 3. April und 21 / 22. Mai 2022

Wo? Studio Smart Relaxation in Markgrönningen,
Ortsteil Unterriexingen Industriestr.17

Kosten? 220 € je Modul; 400,- zusammen,
(Wiederholer ehemaliger Ausbildungen 150 € je Modul)

Anmeldung und Bezahlung bis 28.2.22 an Sören Philipzik
Konto 5401422189 bei der Ing Diba BLZ 500 105 17
IBAN: DE71500105175401422189 BIC: INGDDEFFXXX

Seminarleitung Sören Philipzik

Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong-Lehrer & Ausbilder hat Sportwissenschaft und Freizeitpädagogik studiert. Er ist Sporttherapeut des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS), zertifizierter Qigong Ausbilder (DDQT & BVTQ) 30 Jahre Erfahrung in Taiji, Qigong und Inneren Kampfkünsten. Er ist seit 1995 selbständig mit seinem Unternehmen Punkt-Balance und hat das Qi Walking Konzept entwickelt.

