



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

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

Qigongwoche im Kloster Heiligkreuztal 13. – 18.8.23 (SO – FR)

## Chang Shou Qi Gong – Das Qigong des langen und gesunden Lebens

Das Chan Shou Gong ist eine alte Daoistische Methode aus der Drachentorschule mit dem Ziel die Gesundheit des Übenden mit Einfachen Mitteln zu verbessern und zu erhalten. Es ist eine Kombination aus kraftvollen Gelenk- und Faszienübungen. Durch die Einfachheit und Klarheit der Übungen lassen sich diese sehr gut in den Alltag integrieren. Der erste Satz von 9 Übungen ist darauf ausgerichtet, den Körper von Blockaden zu befreien und beugt orthopädischen Beschwerden vor oder kuriert diese. Der zweite Satz von 9 Übungen harmonisiert die inneren Organe durch Physische Stimulation und dehnt die entsprechenden Meridiane. Die äußere Bewegung überträgt sich auf die Inneren Organe. Dies schafft die Grundlage für stabile Gesundheit und mehr Wohlbefinden. Dabei werden wir entsprechende Hintergründe der Chinesischen Medizin lernen und erfahren. Abgerundet werden die Bewegten Formen mit Daoistischen Stille Übungen zu den jeweiligen Organen. Das Seminar beginnt SO 14 Uhr und endet am FR Mittag.

Dozent:

Sören Philipzik, Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong Lehrer & Ausbilder (30 Jahre Erfahrung in Qigong, Taiji und Inneren Kampfkünsten)

Kosten: 360 €; Wiederholer vom Frühjahr 22 in der Synagoge 300,- €  
Anmeldung und Überweisung bis zum 1.7.23 an  
Direktbank Frankfurt IBAN DE71500105175401422189

Ort: [www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de), Tel. 07371 / 931230

Bitte direkt im Kloster zum Sonderpreis für das Zimmer anmelden.

ÜN mit VP ab 60 €, EZ und ZI mit DU / WC gegen Aufpreis möglich.

- ☉ 7:15 Start in den Tag mit „Muntermacher“
- ☉ 9:00 - 12:30 Arbeit am Chan Shou Gong
- ☉ 15:00 Anatomie & Physiologie zu den Übungen mit Martin Tilsner
- ☉ 17:00 Wiederholung & Vertiefung vom Vormittag
- ☉ Abends: Austausch, Ausflüge, Spaziergänge, Terme, etc.

