**Anmeldung**

An Frau

Inge Nikolaus

Buschwindröschenweg 4

21224 Rosengarten - Eckel

LAOSHAN UNION e.V. MITGLIED

崂山中醫養生聯盟會

www.laoshanunion.org

## Wöchentliches Üben:

**Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr**
**im Bürgertreff Eckel**

**mit Inge und Josef Nikolaus,**
**QiGong Lehrer**

**F.C. Union Eckel 1977 e.V.**

**Buchholzer Straße 2**

**21224 Rosengarten-Eckel**

Union Eckel Sport & Freizeit

# Das Spiel der fünf Tiere -

**Wu Qin Xi - Teil I**

# QiGong Übungstag

**am 27.04.2019 in der Schul-sporthalle in Rosengarten-Klecken, Mühlenstraße 3**

**10.30 –16.30 Uhr**

**mit Frank Hänsel**

**(Hannover/Berlin)**

**QiGong-Trainer und Bewegungstherapeut**

**Frank Hänsel ist der Gründer der Norddeutschen Qigongschule. Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung mit Qigong und Taiji ist er seit dem Beginn der Bewegung für Chinesischen Sport in Deutschland dabei. In Zusammenarbeit mit hochkarätigen Sportlern und Medizinern hat er in einer langen Auseinandersetzung geforscht und gelernt. Dazu gehören Studienaufenthalte zwischen 1990 und 2011 in Medizin- und Sporthochschulen in Beijing, Qingdao und Nanjing.**

**www.noqis.de**

# "Das Spiel der 5 Tiere"

**beschreibt eines der ältesten dokumentierten chinesischen Übungssysteme, das der Überlieferung nach auf den berühmten Arzt und Gelehrten Hua Tuo (2. Jh. u.Z.) zurückgeht**

**In dem Nachempfinden der Tierspiele werden Anmut, Kraft und Ursprünglichkeit von Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe lebendig.**

**Es zählt zu den alten Formen des QiGong und wurde von Fachleuten der Sportuniversität Peking (CHQA) geprüft und standardisiert.**

**Die Übungen sind gut zu erlernen und können von allen Altersgruppen praktiziert werden.**

**Vorkenntnisse sind keine erforderlich.**

**Teilnehmerbeitrag:**

**30 €; bei Anmeldung bis 13.04.2019**

**danach 40 €.**

**Bitte Getränk und Imbiss für die Mittagspause mitbringen!**

## ANMELDUNG

**Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem QiGong-Tag am 27.04.2019 in der Schulsporthalle in Klecken an. Den Teilnehmerbeitrag zahle ich in bar am Übungstag.**

**Name:**

**Vorname:**

**Anschrift:**

**Tel.:**

**E-Mail:**

**Alter:**

**Datum und Unterschrift:**

***Das Üben geschieht in eigener Verantwortung.***

An
**Inge Nikolaus**
**Buschwindröschenweg 4, 21224 Eckel**
**oder per E-Mail: inge-nikolaus@web.de**