

# Kursangebot im I. Quartal 2012



## **Sonderseminar am 12. Februar 2012:**

### **Meditation und Bewegung**

Sitzen in Stille, Übungen speziell für Schulter, Nacken und Rücken sowie Gehmeditation wechseln miteinander ab.

**Sonntag, 12.02.2012, 15.00 bis 18.30 Uhr**

Glücksburg, medimaris, Sandwigstraße 1a

Kosten: 30 Euro,

Info und Anmeldung: [renate-kuschke@foni.net](mailto:renate-kuschke@foni.net)

*Auch 2012 begleite ich Zen-Seminare im Altmühltal in Bayern mit Körperarbeit/Qigong.*

*Genauerer unter: [www.meditationshaus-dietfurt.de](http://www.meditationshaus-dietfurt.de)*

Die fortlaufenden Kurse richten sich überwiegend an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. Auf Anfrage ist ein Quereinstieg evtl. möglich. Im 2. Quartal gibt es wieder Einführungsseminare.

### ↪ **Montag**

#### **TSV Oeversee: Taiji-Qigong**

10:00 bis 11:30 Uhr, vom 6. 2. bis 16. 4. 2012

9 Termine, nicht am 26. 3. und 9. 4. 2012

#### **VHS Flensburg: Qigong am Nachmittag**

15:45 bis 17:15, vom 9. 1. bis 19. 3. 2012

9 Termine, nicht am 23. 1. 2012 und 30. 1. 2012 (ausgebucht)

#### **TSV Oeversee: Kranich Qigong für Fortgeschrittene**

19:30 bis 21:00 Uhr, vom 6. 2. bis 21. 5. 2012

12 Termine, nicht am: 26. 3., 23. 4. und 30. 4. 2012

### ↪ **Dienstag**

#### **Oeversee: Vertiefungsseminar Qigong für Frauen**

14tägig von 10:00 bis 11:30 Uhr

Ab April 2012 beginnt hier ein Einführungskurs in Hui Chun Gong, eine alte daoistische Methode aus der Inneren Alchemie für Frauen.

#### **VHS Schleswig: Qigong am Nachmittag**

16:30 bis 18:00 Uhr, vom 31. 1. bis 17. 4. 2012

10 Termine, nicht am 27. 3. und 10. 4. 2012

weiter...

# Kursangebot im I. Quartal 2012



**VHS Schleswig: Kranich Qigong für Fortgeschrittene,**  
18:15 bis 19:45 Uhr, vom 31.1. bis 17. 4. 2012  
10 Termine, nicht am 27.3. u. 10. 4. 2012

## **Sommerkurse am Schloss Gottorf**

17:30 bis 18:30 und 18:40 bis 19:40 Uhr  
4 Termine, am 22. 5., 5. 6., 12. 6., 19. 6. 2012

### **↪ Mittwoch**

**VHS Flensburg: Gedächtnistraining**  
10:00 bis 11:30 Uhr  
8 Termine vom 1. 2. bis 21. 3. 2012

**Glücksburg, medimaris: Sechs Heilende Laute, Fünf-Elemente Übung**  
17:30 bis 18:45 Uhr, 10 Termine

### **Taijiquan für Fortgeschrittene**

17:10 bis 17:25 Uhr  
vom 11. 1. 2012 bis 21. 3. 2012 (nur für Teilnehmer des Vorkurses)

### **↪ Donnerstag**

**VHS Flensburg: Qigong für Frauen,**  
10 Termine, ab 12. 1. 2012 bis 22. 3. 2012  
9:00 bis 10:15 Uhr (ausgebucht)

Ab April 2012 beginnt hier ein Einführungskurs in Hui Chun Gong, eine alte daoistische Methode aus der Inneren Alchemie für Frauen.

**VHS Flensburg: Qigong am Vormittag: Kranich-Qigong für Fortgeschrittene**  
10 Termine, vom 12.1. bis 22. 3. 2012  
10:30 bis 12:00 Uhr

### **↪ Freitag**

**Glücksburg, medimaris: Qigong am Vormittag**  
10 Termine, vom 15.1. bis 23. 3. 2012, 10:00 bis 11:30 Uhr (ausgebucht)

**VHS Flensburg: Qigong zum Wochenausklang, Übungen aus dem Stillen Qigong (Neigong und Achtsamkeitsmeditation)**

16:00 bis 17:30 Uhr,  
8 Termine am: 13.1., 20.1., 10.2., 17.2., 24.2., 9.3., 16.3., 23.3.,

**VHS Flensburg: Qigong zum Wochenausklang**  
17:40 bis 19:10 Uhr Termine wie oben (für Fortgeschritten)