

# TAI CHI & QI GONG

## Anfängerkurse



Stärken Sie Ihre  
Lebensenergie durch  
chinesische Bewegungskunst

### Kursbeginn:

26. September 2024 – jeweils donnerstags

**Medical Qi Gong:** 18:30 - 19:40 Uhr

**Tai Chi Chuan:** 19:50 - 21:00 Uhr

Beide Kurse sind zunächst auf je 10 Veranstaltungen angesetzt und auf kleine Gruppen begrenzt – dadurch können für Sie intensive, individuelle Trainingseinheiten gewährleistet werden.

**Die Kursgebühr beträgt jeweils 160 €, bei Anmeldung mit Partner je 150 €**

(die Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst)



**Sebastian Kreiner**  
Wegbereiter für mehr Lebensqualität.

# Medical Qi Gong

Qi Gong sind jahrtausende alte Übungen zur Stärkung der Lebensenergie, Verbesserung der Gesundheit und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Dies führt zur Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit. Medical Qi Gong konzentriert sich dabei nochmals verstärkt auf den gesundheitlichen Aspekt. Spezielle Übungen stärken dabei wichtige Organsysteme wie Nieren, Leber oder Herz.

# Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine Bewegungsmeditation, bei der Ruhe, Kraft und Bewegung in Balance stehen. Wer mit Tai Chi Chuan beginnt, findet schnell Gefallen an der sanften, aber durchaus kraftvollen Art sich zu bewegen. Er spürt, wie gut ihm die langsamen, fließenden und harmonischen Bewegungen tun, wie Ruhe, Vitalität und Frische entstehen. Aber auch die Aufmerksamkeit wird geschult sowie Haltung, Atmung und Beweglichkeit verbessert.

„Chuan“ bedeutet so viel wie regelmäßiges Üben – und wer dies tut, unterstützt und harmonisiert den Energiefluss seines Körpers. So kommen wir leichter in unsere innere Mitte, aus der unsere Kraft, unser Potenzial und unsere Kreativität entspringt.

# Kursleitung: Sebastian Kreiner



Ich habe in Amsterdam und Marburg Physiotherapie studiert und gebe schon seit Jahren Kurse für Qi Gong, Tai Chi Chuan und Wirbelsäulengymnastik. Entsprechend bin ich bei vielen Krankenkassen als Trainer anerkannt.

Selbst praktiziere ich Tai Chi Chuan und Qi Gong seit 20 Jahren. Mehrere China-Aufenthalte bei berühmten Meistern runden meine Kenntnisse und Fähigkeiten ab.

## Anmeldung & Treffpunkt

**info@sebastian-kreiner.de** bzw. **0178 3881155**  
Scheune Beerbach (Eschenau), Beerbacher Hauptstrasse 10

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr  
IBAN: DE86 7602 0070 0350 8537 23