

### Schnuppernachmittage

18. Dezember, 15. Januar, 18. März.

Jeweils Sonntag 16-18 Uhr.

Für Schnupperstunden wird keine Kursgebühr erhoben.

Bitte telefonisch voranmelden unter 069-897703.

Auch in laufende Abendkurse ist ein kostenloses

Hineinschnuppern möglich.

### Abendkurse

#### Tuo-Luo-Ni Wirbelsäulenschule

Die Grundlagen des Diamant-Qi-Gong.

Stärkung des Rückens und Aktivierung des Wurzelchakras.

Jeden Montag 18-19 Uhr.

#### Diamant-Qi-Gong und Qi-Gong-Tanz

Aus den schwingenden und kreisenden Formen des tibetisch-tantrischen Diamant-Qi-Gong zum meditativen, freien Tanz.

Jeden Montag 19.15-20.45 Uhr.

#### Die Basis des Stillen Qi-Gong

Entspannung, Qi-Kreisläufe, Meditationen, sanfte Bewegung.

Einführungs- und Aufbauübungen der inneren Kunst nach

Großmeister Zhi-Chang-Li

Jeden Dienstag 19-20.30 Uhr.

#### Stilles Qi-Gong für Fortgeschrittene

Weiterführende Übungen nach Großmeister Zhi-Chang-Li.

Jeden Mittwoch 19-20.30 Uhr.

#### Rhythmisches Taiji-Qi-Gong

Die achtzehn Ausdrucksformen der bewegten Kunst mit chinesischer Musik nach den fünf Wandlungsphasen.

Jeden Donnerstag 19-20 Uhr.

Alle aufgeführten Abendkurse sind fortlaufende Übungsgruppen.

Eine Kurssequenz besteht aus acht Terminen

a 1 ½ Stunden oder 12 Terminen a 1 Stunde in Folge.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Vormittagskurse, Einzelunterricht und externe Kurse für Firmen, Behörden oder andere Organisationen auf Anfrage.

## Winter 2011 - 2012

### Modulare Wochenend-Kompaktseminare

#### Der Mensch zwischen Himmel und Erde 1.

Einführung in die dreiteilige, bewegte Form nach Großmeister Zhi-Chang-Li. Das Ausloten des Unteren Dantians und erste Übungen zum Erschließen des Mittelkanals.

Sa. 4. Februar 10-17 Uhr, So. 5. Februar. 10-15 Uhr.

#### Der Mensch zwischen Himmel und Erde 2.

Vertiefung der dreiteiligen, bewegten Form mit Einbeziehung der inneren Qi-Führung. Fortgeschrittene Übungen im Mittelkanal.

Sa. 24. März 10-17 Uhr, So. 25. März. 10-15 Uhr.

"Der Mensch ist ein Lebewesen, aufgespannt zwischen Himmel und Erde. Im Inneren ist er leer wie eine Flöte".

Diese Kursstaffel richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung mit Übungen des Stillen Qi Gong sammeln konnten und in eine höhere Stufe der inneren Kunst eintreten wollen.

#### Diamant Qi-Gong Teil 1

Die Kraft aus der Erde entdecken.

Einführung in die fünf Grundformen des Tuo-Luo-Ni:

Das wogende Meer, Diamantzepter oder Donnerkeil (2 Varianten), Tuo-Luo-Ni Seidenraupe, der Kreis im Kreis.

Sa. 3. März. 10 - 17 Uhr, So. 4. März. 10 - 15 Uhr.

#### Diamant Qi-Gong Teil 2

Vertiefung der fünf Grundformen und Weiterführung in die Stille; das Feuerrad auf dem Grunde des Meeres mit Mantra-Rezitation, Schlangelbewegung und Einsammeln der Diamantkreise.

Sa. 21. April. 10 - 17 Uhr, So. 22. April. 10 - 15 Uhr.

Die in dieser Kursstaffel vermittelten Übungen dienen zur Aktivierung der Wirbelsäulenenergie und Stärkung der allgemeinen Konstitution. Besonderen Wert wird auf die innere Qi-Führung gelegt, die auch ein rein mentales Üben nach den Prinzipien des Stillen Qi-Gong und das Praktizieren im Alltag ermöglicht.

### Workshops

#### Die Stille des Herzens finden

Der Weihnachtsworkshop für die innere Ruhe, zur Blutdruckregulierung und zum Klären des Geistes.

Samstag 10. Dezember. 10-16 Uhr. 1 Std. Mittagspause.

#### Qi Gong für den Rücken

Ausgewählte Übungen zur Pflege, Kräftigung und Aktivierung der Wirbelsäule.

Samstag 21. Januar, 10-16 Uhr. 1 Std. Mittagspause.

#### Feuerräder und Diamantkreise

Eine Einführung in die inneren Formen des tibetisch-tantrischen Diamant-Qi-Gong.

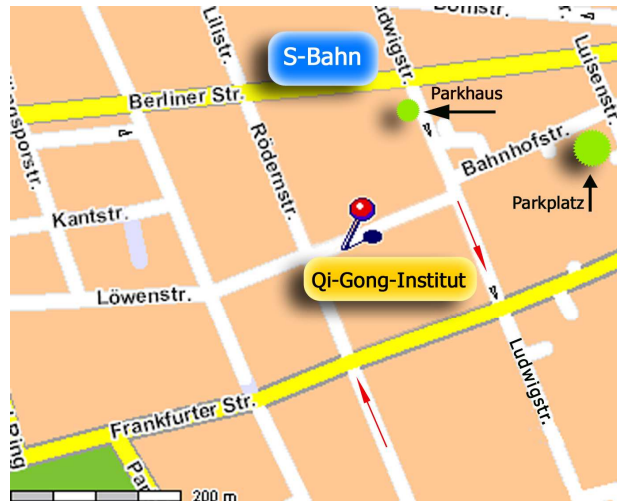
Samstag 13. Februar, 10 bis 16 Uhr. 1 Std. Mittagspause.

#### "Selbstakupunktur" ohne Nadeln

Mit Stille Qi Gong Akupunkturpunkte und Meridiane erschließen und das Qi in Bewegung bringen.

Samstag. 14. April. 10-16 Uhr. 1 Std. Mittagspause.

## So finden Sie die Übungsräume in der Löwenstraße 18 / Offenbach:



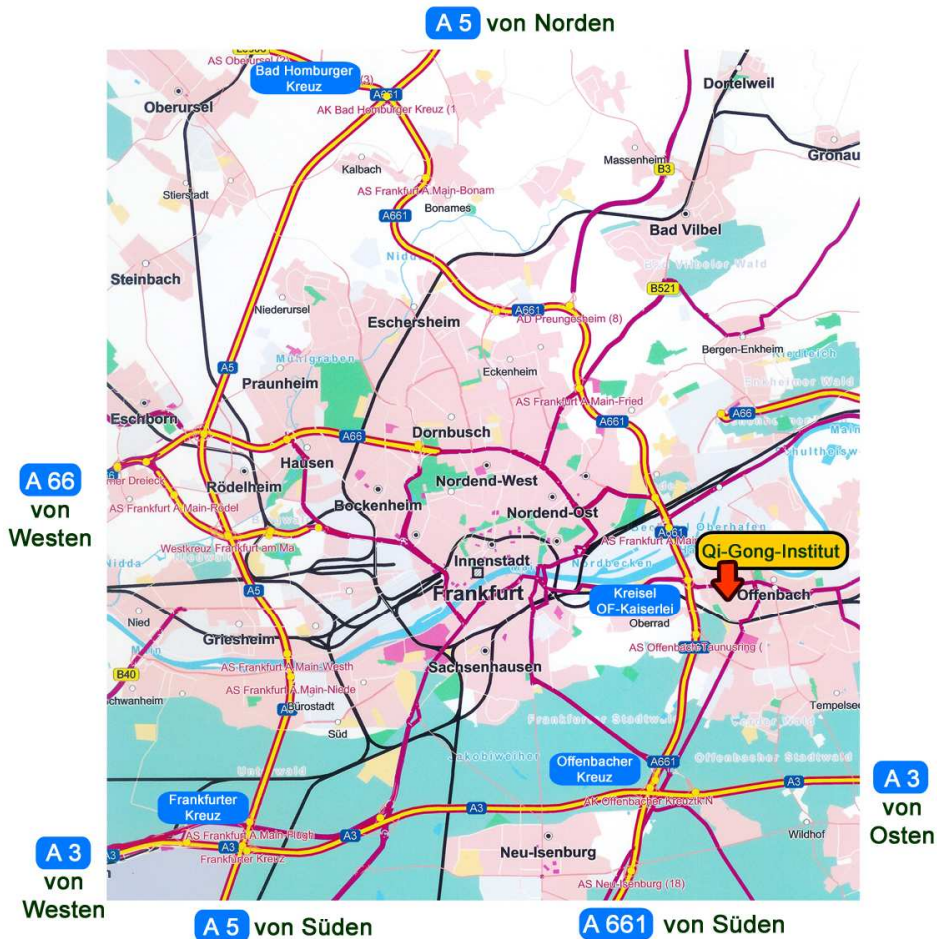
### Übungsraum Löwenstraße 18, OF.

S-Bahn S1, S2, S8, S9, Station Ledermuseum (vor Cinemax-Kino).

Von dort zu Fuß über Ludwigstraße, dann rechts in die Löwenstraße (ca. 5-8 min.).

Mit dem PKW von Berliner- in Ludwigstraße abbiegen, dann rechts Löwenstraße.

Parkplatz nähere Umgebung, Parkhaus Cinemax oder Parkplatz Bahnhofstraße.



- Von Norden A5 bis Bad Homburger Kreuz, dann A661 bis OF Kaiserlei.
- Von Westen A3 o. A66, Frankfurter Kreuz - Offenbacher Kreuz, dann A661 bis OF-Kaiserlei.
- Von Süden A5 über Frankfurter Kreuz - Offenbacher Kreuz, dann A661 bis OF-Kaiserlei, oder von Süden A661 bis OF-Kaiserlei.
- Von Westen A3 bis Offenbacher Kreuz, dann A661 bis OF-Kaiserlei.

Aus allen Richtungen danach im Kreislauf OF-Kaiserlei Ausfahrt OF-City, Berliner Straße.  
 Berliner Straße Richtung Rathaus folgen bis Cinemax-Kino auf rechter Seite.  
 Dann rechts in die Ludwigstraße, nächste rechts Löwenstraße.  
 Qi-Gong-Institut Löwenstraße 18. Für Parkplätze bitte Karte lokaler Stadtplan beachten.

## **Allgemeines, Preise und AGB**

### Zeiten:

Abend- und Vormittagskurse, Wochenend-Seminare, Workshops und Sonderveranstaltungen laut Ankündigung.  
Einzelunterricht mit individueller Übungszusammenstellung nach Vereinbarung.

### Kosten und Zahlung:

Kurse mit 8 Einheiten a 1 ½ h oder 12 Einheiten a 1 h 145.- €. Dies entspricht ca. 12.- € pro Stunde.  
Wochenend- und Ausbildungsseminare 155.- €.  
Workshops 65.- €.   
Einzelunterricht pro Zeitstunde 60.- €.

Zahlung für Kurse und Workshops spätestens eine Woche, Wochenend-Seminare zwei Wochen  
vor Beginn auf folgendes Konto:

**Städt. Sparkasse Offenbach, BLZ: 505 500 20, KTO: 11007392.**

Die Reservierung erfolgt mit Eingang der Zahlung.

Bei Rücktritt nach Anmeldung vor Kursbeginn Bearbeitungsgebühr 20 €.

Ausfallzeiten der Teilnehmer während der vereinbarten Kursdauer werden nicht zurückerstattet, können jedoch in  
einem parallel laufenden Kurs während dieser Zeit ausgeglichen werden.

Bereits vor Kursbeginn bekannte persönliche Termine wie z. B. Urlaube, Geburtstage o. ä. können eingeplant  
werden und verlängern die vereinbarte Kurszeit entsprechend.

Für Teilnehmer mit wechselnden Arbeitszeiten kann die Kursplanung nach Absprache individuell gestaltet werden.  
Für Einzelunterricht wird Barzahlung erbeten.

Preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten für Teilnehmer der Wochenendseminare gibt es in mehreren Hotels und  
Pensionen in nächster Nähe zu den Übungsräumen.

### Wichtiger Hinweis:

**Die Übungen des Qi Gong sind über Jahrtausende erprobte und perfektionierte fernöstliche Techniken der Stärkung, Selbstheilung und persönlichen Weiterentwicklung. Sie sind keine ärztliche oder therapeutische Behandlung und ersetzen diese auch keinesfalls. Bei bestehenden körperlichen oder psychischen Problemen ist vor Übungsaufnahme unbedingt der Rat eines Arztes oder Therapeuten einzuholen und der Übungsleiter zu informieren. Die Teilnahme am Unterricht erfolgt in eigener Verantwortung. Sämtliche Rechtsansprüche gegenüber dem Qi-Gong-Institut Rhein-Main und seinen Übungsleitern sind ausgeschlossen.**

### **Kontakt:**

**Qi-Gong-Institut Rhein-Main**

**Klaus Spanuth**

**Am Hirtenschild 19**

**63073 Offenbach**

**Telefon: 069-897703 (AB)**

**Email: kontakt@qi-gong-institut.info**

**Internet: www.qi-gong-rhein-main.de**

**www.qi-gong-institut.info**

**www.qi-gong.biz**

**www.qi-gong-rhein-main.eu**

**www.qi-gong-institut.eu**