



## Qi Gong- Tai Chi

**Qi Gong** – ist der chinesische Weg für ein langes, gesundes Leben. Es wird seit Jahrtausenden (ca 4-7000 Jahre) in China zur Vorbeugung, aber auch zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. „Qi“ kann man übersetzen mit „Lebenskraft, Lebensenergie“, „Gong“ mit „Üben“, zusammen „Arbeit am der Lebenskraft - der Lebensenergie“. Die Chinesen sagen: "Ist das **Qi** in Harmonie, sind wir gesund. Ist das **Qi** in Disharmonie, sind wir krank." Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) möchte die Ursachen von Krankheiten beseitigen. Hierzu wird auch Qi Gong und Tai Chi angewandt - um den Ursachen von Krankheiten entgegen zu wirken. **Qi Gong** – die sanfte Heilgymnastik - kann wirklich jeder ausführen: von der erschöpften Hausfrau bis hin zum gestressten Manager. Schüler, Studenten, Senioren mit verschiedenen Krankheiten.

- Qi Gong / Tai Chi
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Fantasiereisen, impressionistische und zur Persönlichkeitsentwicklung
- Klangschalenmassage und -meditation in Ausb.
- Feldenkrais
- Kinderentspannungstraining
- Kinesiologische Übungen
- Firmentraining

## Einzelcoaching für Erwachsene und Kinder nach Vereinbarung

### Kursadresse:

Breslauer Strasse 5 ,36275 Kirchheim  
(ehemalige Hausarztpraxis Dr.Mentel im KG)

### Information und Anmeldung :

Bettina Reuber

Tel . 06625-344 37 67, Handy 0173 - 527 64 55

[www.entspannungstraining-reuber.de](http://www.entspannungstraining-reuber.de)

## Mutti's Minikur

jetzt auch am Abend :-)



Entspannungstraining-Reuber

### Information und Anmeldung :

Bettina Reuber

Tel . 06625-344 37 67, Handy 0173 - 527 64 55

[www.entspannungstraining-reuber.de](http://www.entspannungstraining-reuber.de)



## „Mutti´s Minikur“- Auszeit im Alltag

Der Effekt einer Kur ist oftmals schnell dahin - insbesondere wenn die Kinder noch sehr klein sind. Oder die Kur wirkt am Kurort, in neutraler Atmosphäre wunderbar, doch daheim warten immer noch die alten Problemauslöser. Der Teufelskreis droht wieder zu beginnen. Besser ist es alte Verhaltensmuster umzuprogrammieren.

Diese „Minikur im Alltag“ dient dazu im Kurs erworbene Erkenntnisse sofort im Alltag auszuprobieren und zu integrieren. Hierbei lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, um eine ganzheitliche Entspannung zu erreichen und den alltäglichen Stresskaskaden Paroli zu bieten.

Ferner werden Impulse zur Beziehungsinventur und zur „wertvollen“ Zeit mit Kindern in Form von Kurzvorträgen und Literaturempfehlungen gegeben.

Durch Beherrschung verschiedener Impulse während der „Minikur im Alltag“ ist es möglich, dass sich auch das persönliche Umfeld positiv verändert.

## Kursbeginn Mittwoch, 20.01.2016

19:00 - 21:00 Uhr

8 x ca 90 -120 Min

1. Mi 20.01.16 19:00 Uhr
2. Mi 27.01.16 19:00 Uhr
3. Mi 03.02.16 19:00 Uhr
4. Mi 10.02.16 19:00 Uhr
5. Mi 17.02.16 19:00 Uhr
6. Mi 24.02.16 19:00 Uhr
7. Mi 02.03.16 19:00 Uhr
8. Mi 09.03.16 19:00 Uhr

Teilnehmer max 8 Personen !!!



### Information und Anmeldung :

Bettina Reuber

Tel . 06625-344 37 67, Handy 0173 - 527 64 55

[www.entspannungstraining-reuber.de](http://www.entspannungstraining-reuber.de)

## Autogenes Training

Entspannung - nicht nur der Schlüssel, um Stress zu bewältigen, sondern auch die Basis um sich selbst und sein Leben erfolgreich zu gestalten. Neue Energie tanken, Ruhe und Gelassenheit finden- lernen Sie mit Hilfe einer der beliebtesten Entspannungsmethoden effektiv zu entspannen.

## Feldenkrais bewege Dich frei und leicht !

Starker Rücken  
bewegliche Hüften  
entspannter Nacken  
bewegliche Schultern

## Progressiven Muskelentspannung

**hier** werden einzelne Muskelgruppen erst einmal angespannt, bevor man die Spannung dann wieder löst und nachfolgend die Entspannung eintritt. Ziele der Progressiven Muskelentspannung sind neben der körperlichen Entspannung mentale Ausgeglichenheit, Gelassenheit und emotionale Stabilität. Man ist nicht mehr so schnell aus dem Gleichgewicht zu bringen.

## Fantasiereisen

impressionistische und zur  
Persönlichkeitsentwicklung