

Verbindliche Anmeldung / bitte. ausfüllen

Seminarzyklus	Ba Duan Jin (Die acht Brokate)		
Seminarleitung	M. Puschitzky / Qigong- u. Taijiquan-Ausbilder (DDQT)		
Seminartermine 2017	22.01.2017	25/26.02.2017	29./30.04.2017
	20./21.05.2017	17./18.06.2017	
Seminaranmeldetermin	Anmeldungen sind bis zum 15.01.2017 möglich		
Seminarzeiten	Sa.: 9.00-17.00 Uhr (mit 2 h Mittag) / So.: 9.00-13.30		
Seminarumfang	Sa.: 8 UE / So.: 6 UE – Seminarzyklus insgesamt: 64 UE		
Seminar Teilnehmerzahl	mind. 5 TeilnehmerInnen- max. 12 TeilnehmerInnen		
Seminarstornierungen	Die Anmeldung zu stornieren ist nur möglich, wenn eine ErsatzteilnehmerIn nachgewiesen wird, sonst verpflichte ich mich, die Seminargebühr zu zahlen.		
Haftungsausschluss	Veranstalter und Dozent übernehmen keinerlei Haftung für evtl. Schäden während bzw. durch dieses Seminar.		
Seminarort	Akademie-GBP		
Anmeldung - Kontakt	30659 Hannover - An den Deichwiesen 15 A Fon: 0511-6500684 - Mail: info@akademie-gbp.de		
Seminargebühren	4x190,00 € (Sa./So.)+1x80,00 € (So.) insges. 840,00 €		
Seminarnebenkosten	13,00 € für Lehrbuch mit DVD		
Zahlungsbedingungen	Die Seminargebühr ist bis spätestens zum Seminarbeginn zu überweisen. Bei späteren Zahlungen ist eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- € zu zahlen. Für Termine u. Unterrichtsstunden, die nicht wahrgenommen werden (können), kann kein Abzug von den Seminargebühren geltend gemacht werden.		
Überweisungsziel	Michael Puschitzky / Akademie-GBP		
Verwendungszweck	Postbank Köln		
	IBAN: DE13370100500896492509		
	BIC: PBNKDEFF Seminar Ba Duan Jin 2017		
Name, Vorname - Alter			
Anschrift-Straße / Nr.			
Anschrift-Ort			
Fon - Mobil			
Mail			
Datum-Unterschrift			

Akademie-GBP



Akademie Gesundheits-Bewegungs-Pädagogik
für QIGONG und TAIJIQUAN
30659 Hannover Bothfeld
An den Deichwiesen 15 A

Weiterbildungs-Seminarzyklus zum/r ÜbungsleiterIn für die Qigong-Übung: Ba Duan Jin (Die 8 Brokate)

Januar bis Juni 2017
5,5 Monate / 4,5 WE / 64 UE

mit
Dipl. Päd. Michael Puschitzky
Qigong- u. Taijiquan-Ausbilder (DDQT)

Akademie-GBP

An den Deichwiesen 15 A
D-30659 Hannover
Fon: 0511-6500684
Mail: info@akademie-gbp.de
Web: www.akademie-gbp.de

Geschäfts- u. Ausbildungsleitung:
Dipl. Päd. M. Puschitzky
Qigong-Ausbilder (DDQT)
Taijiquan-Ausbilder (DDQT)
Fon: 0511-9055749
Mail: m.puschitzky@arcor.de

Ba Duan Jin – Die 8 Brokate

Ba Duan Jin, auch Acht edle Übungen genannt, ist eine traditionelle chinesische Qigong-Übung für Gesundheit und Fitness, die auf die Zeit der Song-Dynastie (960–1279) zurückgeht. Ba Duan Jin ist ein Juwel der chinesischen Gesundheits- und Fitnesskultur und beinhaltet leichte Bewegungen, die eine beeindruckende Auswirkung auf die Gesundheit haben.

Chinesisches Qigong für die Gesundheit – Ba Duan Jin wurde von dem Chinesischen Verband für Gesundheit und Qigong zusammengestellt und veröffentlicht. Ba Duan Jin ist eine sichere, aerobe Übung und entspricht von der Intensität und der Art seiner Bewegungen den Theorien der Kinetik und der Physiologie. Die traditionellen acht Übungen wurden um eine Ausgangs- und eine Abschlussposition erweitert, wodurch sie vollständiger, standardisierter und rationaler sind.

Es wurde nachgewiesen, dass Ba Duan Jin die Atmungsorgane und die Gliedmaßen kräftigt, die Gelenke biegsamer macht, die Nerven stärkt und das allgemeine Gleichgewichtsempfinden verbessert. Darüber hinaus wirkt es sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und unterstützt die Heilung von Krankheiten wie Arteriosklerose der Koronargefäße und Osteoporose. Ba Duan Jin stärkt bis zu einem bestimmten Grad das Immunsystem, verzögert den Alterungsprozess und verlängert dadurch die Lebenszeit. Außerdem fördert es die geistige Gesundheit.

Die in diesem Weiterbildungs-Seminarzyklus vermittelte Variation des Ba Duan Jin ist die von der „Chinesischen Qigong Gesellschaft für Gesundheit“ (siehe auch <http://jsqg.sport.org.cn>) aus den über 80 bis zur Zeit bekannten Variationen neu zusammengestellte Form dieser Übungsreihe. Ergänzend dazu wird die Meditation *XiaoZhouTian* (*Der kleine Qi-Kreislauf*) vermittelt.

**Weiterbildungs-Seminarzyklus 2017
zum/r ÜbungsleiterIn
für die Qigong-Übung
Ba Duan Jin – Die 8 Brokate**

Termine	Studieninhalte	Dozenten
1.) 22. Januar 2017	Dong gong (Bewegte Übungen): -Ba Duan Jin (Die acht Brokatübungen) Übung 1 -8 (kennenlernen) Jing gong (Stille Übungen) -XiaoZhouTian (Der kleine Qi-Kreislauf)	Dipl. Päd. Michael Puschitzky Taijiquan- und Qigong- Ausbilder (DDQT)
2.) 25./26. Februar 2017	Dong gong (Bewegte Übungen): -Wiederholung der gelernten Übungen -Ba Duan Jin (Die acht Brokatübungen) Übung 1-4 Jing gong (Stille Übungen) -XiaoZhouTian (Der kleine Qi-Kreislauf) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage	
3.) 29./30. April 2017	Dong gong (Bewegte Übungen): -Wiederholung der gelernten Übungen -Ba Duan Jin (Die acht Brokatübungen) Übung 5-8 Jing gong (Stille Übungen) -XiaoZhouTian (Der kleine Qi-Kreislauf) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage	
4.) 20./21. Mai 2017	Dong gong (Bewegte Übungen): -Ba Duan Jin (Die acht Brokatübungen) Übung 1-8 (Vertiefung/Korrektur) Jing gong (Stille Übungen) -XiaoZhouTian (Der kleine Qi-Kreislauf) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage	
5.) 17./18. Juni 2017	Vertiefung der Gelernten Übungen: und der vermittelten Kenntnisse Theoretische und praktische Prüfung	