

五洲醫道場

Zentrum für Zen & QiGong

2010

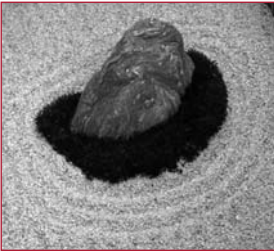


**Energie im Körper
Wandlung im Herzen
Ruhe im Geist**

Freischützstr. 55 | 81927 München/Germany
Tel +49-(0)89-9296396 | Fax +49-(0)89-99200753
www.dokuho.de | info@dokuho.de

Zentrum für Zen & QiGong

Philosophie



Stille, Bewegung, Atmung und Sammlung des Geistes.
In die Tiefe gehen, weg von der oberflächlichen Trübung
und Verunsicherung.
Hin zu sich und zum Ursprung.
Rückverbunden mit der ursprünglichen Energie.
Durch diese Rückverbindung wahres Vertrauen und
Sicherheit wieder finden.
In uns liegt die Antwort, wenn wir ganz still werden und
unsere Energie frei fließt.

Unser Zentrum bildet eine Brücke zwischen innen und außen, zwischen Ost und West.
Es ist ein Ort, in dem das Herz zur Ruhe kommt.

Der Weg zur eigenen Mitte, unserer ursprünglichen Energie, wird eröffnet durch verschiedene Übungswege, die tief in östlichen Weisheitslehren wurzeln.

Durch die verschiedenen Kurse und Seminare lernen wir die Gedanken zur Ruhe zu führen und durch neue Energie die Gesundheit zu stärken.

Wenn der Geist zur Ruhe kommt fließt die Qi-Energie frei und ungehindert.

In unserem Zentrum werden in wöchentlichen Kursen, Abendseminaren und Wochenenden Zen-Meditation, Zen-Künste und traditionelles QiGong sowie Gesundheits-QiGong unterrichtet.

Schöpfen Sie neue Kraft und erfahren Sie Stunden der Ruhe und Sammlung, um den Anforderungen des immer unsicherer werdenden Alltags zu begegnen.

Die einzige Wirklichkeit ist dieser Moment und in diesen gilt es, unser ganzes Herz und unsere Energie zu geben. Lernen, sich ganz einzulassen und sich zu verbinden, mit sich selbst, dem Ursprung und all unserem Tun.





Zentrum für Zen & QiGong Europa

Goshu Kaku Dojo Europa

Am 08.09.1991 wurde das Zentrum in München gegründet. Es steht in enger Zusammenarbeit mit den Ursprungsländern China und Japan. Die Zen-Schulung wird kontinuierlich vom Zen-Kloster Eigenji, dem Zen-Meister Shinohara Daiyu, Zen-Meister Yamada Bunryo und Yasusada Seki Doshi gefördert.

Die QiGong-Ausbildung wurde begründet durch Prof. Yan Hai, früherer „Präsident der All China QiGong Association“. Für die traditionelle QiGong Förderung ist Meister Takashi Tsumura aus Japan zuständig. Die Ausbildung im Gesundheits-QiGong steht in enger Zusammenarbeit mit dem „Chinesischen Gesundheits-QiGong Verband“.

Das Zentrum ist langjähriges, offiziell anerkanntes Ausbildungszentrum für QiGong-Kursleiter und Lehrer. Um diese Zusammenarbeit zwischen Ost und West zu stärken, unterstützen wir einen regen Austausch von Lehrern und Schülern zwischen Deutschland, China und Japan.



Leitung: Dokuho J. Meindl

Die Kultivierung des Geistes sowie die Förderung und Wiederherstellung der Gesundheit sind zentrale Themen im Leben von Dokuho J. Meindl. Diese setzt er in vielfältiger Weise, als Psychotherapeut und Heilpraktiker, als Autor und Komponist um und gibt sein in China und Japan erlangtes Wissen aus dem Zen und dem QiGong weiter. Vor mehr als 20 Jahren lehnte er die Übernahme der väterlichen Fabriken ab, verschenkte alles und ging über Land nach Japan, um sich die Lehren des Ostens zu erschließen. Auf seinem Pilgerweg quer durch Asien verbrachte er längere Zeit in verschiedenen buddhistischen Klöstern in Indien, Nepal, Burma, Thailand, China und Korea. In Japan angekommen, trat er als erster westlicher Zen-Mönch in das Zen-Kloster Eigen-ji ein und erhielt dort den Mönchsamen „Dokuho“ (einzelner Gipfel). Dort lernte er neben der Schulung des Geistes auch die Grundlagen fernöstlicher Medizin kennen. Im Anschluss an seine Ausbildung im Zen-Kloster ging er nach Peking/China, um sich dem Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin und des QiGongs zu widmen. Nach seinem Studium erhielt er den Titel O. M. D. (Oriental Medical Doctor). Nach insgesamt acht Jahren Ausbildung in Japan und China kehrte Dokuho nach Deutschland zurück. Hier leitet er das Zentrum für Zen & QiGong und nutzt sein in Asien erlangtes Wissen zum Wohl der Patienten in seiner Praxis für Chinesische Medizin in München.



Kurse • QiGong-Ausbildung

In unseren Kursen vermitteln wir die Wege des Geistes und der Gesundheit, wie Zen und QiGong. Unsere Haltung ist mehr auf den Lebensweg gerichtet, als nur auf einen Kurs. Um die innere Haltung der Ruhe und Gelassenheit zu erlangen, bedarf es kontinuierlicher Übung. Besonderen Wert legen wir auf eine individuelle Begleitung, konkrete Hilfestellungen bei allen Fragen zur QiGong- und Zen-Praxis und ihrer Umsetzung im Alltag. Die Zen-Meditationsgruppe ist ein offener Kurs, bei dem jederzeit der Einstieg möglich ist. In den QiGong Kursen vermitteln wir neben intensiver Übungspraxis auch fundiertes Wissen auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin in Bezug auf QiGong.

Die QiGong Kurse werden teilweise von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Jeder Kurs bildet eine in sich geschlossene Einheit. Alle Kurse können auch einzeln belegt werden.

Unser Kursjahr läuft in Trimestern mit fortlaufenden Wochenkursen. Zusätzlich bieten wir Wochenendseminare an.

Einzelunterricht in QiGong nach Absprache möglich. Weitere Informationen erhalten Sie gerne auf Anfrage.

QiGong-Ausbildung

Das Zentrum bildet seit 15 Jahren QiGong-Kursleiter und Lehrer aus. Die Ausbildungsstruktur ist nach den offiziell anerkannten QiGong-Ausbildungsvorgaben der Krankenkassen aufgebaut. Die Basis der QiGong-Schulung bilden die vier neuen Formen des Gesundheits-QiGong.

In der wöchentlichen Ausbildung werden in Doppelstunden zu je 45 Minuten unterrichtet (UE). Eine Einheit läuft über ein Trimester (3 Monate) à 24 Unterrichtsstunden. Ausbildungsdauer 3 Jahre. Die Wochenendausbildung umfasst 15 Unterrichtsblöcke und läuft über einen Zeitraum von 4 Jahren. Jedes Trimester bzw. jeder Wochenendblock schließt mit einer Zwischenprüfung ab und wird zertifiziert. Die Ausbildung endet mit erfolgreich bestandener Abschlussprüfung und ist offiziell anerkannt.

Ausbildungsgrundlagen QiGong-Kursleiter Die Ausbildung zum QiGong-Kursleiter ist zu Beginn jedes Trimesters bzw. bei jedem Wochenendseminar möglich. Man verpflichtet sich jeweils nur für die Trimester oder ein Wochenendseminar.

1. Wöchentliche Ausbildung

9 Trimester (216 UE) und ein Wochenendseminar Samstag und Sonntag (15 UE)

Zwischenprüfung nach jedem Trimester (14 UE)

Prüfungsvorbereitung (3 UE) und Abschlussprüfung (3 UE)

Gesamt 251 UE



2. Wochenendausbildung

15 Wochenendseminare (je 15 UE)

Zwischenprüfung nach jedem Wochenendseminar (20 UE)

Prüfungsvorbereitung (3 UE) und Abschlussprüfung (3 UE)

Gesamt 251 UE

Ausbildungsgebühr

Die Kosten pro Trimester sind bei 24 Unterrichtsstunden 290,- €

Die Wochenendseminargebühr beläuft sich auf 195,- €

Zwischenprüfung je 20,- €, Prüfungsvorbereitung 60,- €, Kursleiterprüfung 90,- €

Abschlussprüfungen finden zweimal jährlich statt (Frühjahr und Herbst).

Ausbildungsinhalte QiGong-Kursleiter

Praktische Kenntnisse

Gesundheits-QiGong: Die 8 Brokat Übungen/Die 6 Heillaute/Das Spiel der 5 Tiere/
Die Wandlung des Gewebes/Die 12 sitzenden Brokat Übungen

Medizinisches QiGong: Xin Xi Gong (Gehendes QiGong und QiGong Meridian-
massage), 5 Elemente QiGong (Quell der Kraft), Pao Jian QiGong (Die 12 Formen
der Gesundheitsvorsorge), 15 Ausdrucksformen des Taiji-QiGong

Traditionelles QiGong: Chan Mi Gong (Wirbelsäulen-QiGong), Die 5 Formen des Taiji
QiGong, Shaolin QiGong, Duft QiGong. Außerdem diverse QiGong Formen im Sitzen
und einige stille QiGong Formen.

Theoretische Kenntnisse

Ursprünge und Schulen des QiGong, Kenntnisse der drei Säulen (Körper, Bewusst-
sein, Atmung), Möglichkeiten und Grenzen des QiGong in verschiedenen Einsatz-
gebieten und Bereichen

TCM Kenntnisse Das Yin/Yang Polaritäts-Prinzip, die 5 Elemente/Wandlungspha-
sen, das Meridiansystem, Wirkungsweise von QiGong in Bezug auf Organ-
funktionskreise, einfache Diagnostik nach den 8 Prinzipien der TCM

Kenntnisse in Pädagogik Gestaltung von Unterrichtsstunden, Vorbereitung, Inhalt
und Aufbau

Zertifizierung Nach bestandener Abschlussprüfung wird ein Zertifikat zum/r
„QiGong-Kursleiter/in“ ausgestellt. Es berechtigt, QiGong zur Gesundheitsvorsorge
und zur Stärkung der Gesundheit von Körper und Geist in Kursen und Seminaren
zu unterrichten.

Ausbildung zum QiGong Lehrer

Die Ausbildung zum QiGong Lehrer läuft über 3 weitere Jahre mit zusätzlichen
über 250 UE (insgesamt > 500 UE). Weitere Information jederzeit auf Anfrage.



Winter-Trimester

11.01. bis 28.03.2010
geschlossen 15.02. bis 21.02. 2010

ZEN

Zen-Meditation

Mit Ganto Wagner und Chimyo Schink

Zen-Praxis im Stil des Rinzai-Zen, stille Zen-Meditation, Sutra-Rezitation und Meditation im Gehen. Einsteiger sind herzlich willkommen und werden zu Beginn persönlich eingeführt. Bereichern Sie Ihren Alltag durch die Tiefe der Zen-Erfahrung.

Montag	19.30 – 21.00 Uhr	Kursbeginn	11.01.2010
		Monatsbeitrag	€ 20,00

Zen-Meditation

Mit Dokuho J. Meindl

Zen-Praxis im Stil des Rinzai-Zen, stille Zen-Meditation, Sutra-Rezitation und Meditation im Gehen. Einsteiger sind herzlich willkommen und werden zu Beginn persönlich eingeführt. Bereichern Sie Ihren Alltag durch die Tiefe der Zen-Erfahrung.

Mittwoch	20.00 – 21.45 Uhr	Kursbeginn	13.01.2010
		Monatsbeitrag	€ 20,00

Zen-Sesshin | Zen Intensiv-Tage

Mit Yasusada Seki Doshi aus Japan und Dokuho J. Meindl

Sesshin bedeutet „sich im Herz berühren“. Erfahren Sie als stiller Beobachter Ihre eigene Mitte und erleben Sie den Moment als die einzige Wirklichkeit. Bei diesen Zen Intensiv-Tagen ist der Blick in der stillen Zen-Meditation zunächst tief nach innen gerichtet um anschließend mit dem aus der Meditation erwachsenen Bewusstsein, in die Bewegung des Alltäglichen zu gehen. Gemeinsames Mittagessen.

Mittwoch	24.03.2010, 20.00 – 22.30 Uhr	Donnerstag/Freitag/Samstag	10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	28.03.2010, 10.00 – 13.00 Uhr	Kursgebühr	€ 195,00



QiGong

Die sechs Heillaute – Liu Zi Jue

Mit Dokuho J. Meindl

Das Gesundheits-QiGong „Liu Zi Jue“ dient der Regulierung unserer Atmung und fördert den Energiefluss. Es ist ein System, das mit Bewegung und Klang spezielle Körperenergien reinigt und ableitet, Blockaden löst und unseren Geist von allen überflüssigen Gedanken befreit. Eine über 2000 Jahre alte QiGong Form, die durch ihre schnelle Wirkung einen besonderen Nutzen für den modernen Menschen bietet.

Montag	18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Kursbeginn	11.01.2010
Kursdauer	20 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 250,00



Supervision

Mit Dokuho J. Meindl

Der Supervisionskurs dient zur Vertiefung und Korrektur der erlernten QiGong-Formen.

Traditionelles QiGong, Medizinisches QiGong und Gesundheits-QiGong werden wiederholt und vertieft. Voranmeldung erforderlich!

19.01.2010	Stilles QiGong: Kuan Yin QiGong, Schutzübungen
09.02.2010	Quell der Kraft
09.03.2010	Gehendes QiGong
Dienstag	19.30 bis 20.30 Uhr
Kursgebühr	€ 56,00

Ma Wang Dui „Das QiGong von König Ma“

Mit Dokuho J. Meindl

Das QiGong von König Ma, aus seinem Grab neu wiederentdeckt, ist ein QiGong-System, das dem Dao Yin QiGong zugeordnet wird und über 2000 Jahre alt ist. Es nutzt besonders Dehnungsübungen um die Qi-Energie zu bewegen. Ein traditionelles Übungssystem, das auch zur Linderung von unterschiedlichen Beschwerden dient.

Mittwoch	17.00 Uhr – 18.30 Uhr	Kursbeginn	13.01.2010
Kursdauer	20 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 250,00



Shaolin QiGong

Mit Dokuho J. Meindl

Das QiGong-System der Shaolin Mönche zur besonderen Energieanreicherung und verbesserten Sammlungskraft. Beginnend mit der „Großen Übung der Menschlichkeit“, „QiGong in Stille und Bewegung“ und dem QiGong-System „Chan Wu“. Weiterhin erlernen und vertiefen wir Techniken aus dem „Fa Qi QiGong“ zur Energieübertragung.

Mittwoch	18.30 Uhr – 20.00 Uhr	Kursbeginn	13.01.2010
Kursdauer	20 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 250,00

Paojian QiGong – Die 12 prophylaktischen QiGong-Übungen

Mit Dokuho J. Meindl

Die 12 Formen der prophylaktischen QiGong-Übungen sind ein hervorragendes System zur optimalen Förderung der Gesundheit. Sie stellen ein inneres, sowie ein äußeres Training für Körper und Geist dar. Die Übungen können im Stehen oder auch im Sitzen praktiziert werden. Das Besondere an diesem System ist, dass alle Aspekte des QiGong enthalten sind. Übungen aus dem „Stillen QiGong“, Techniken aus der QiGong Meridian Massage und Formen aus dem „Bewegten QiGong“.

Donnerstag	10.00 Uhr – 11.30 Uhr	Kursbeginn	14.01.2010
Kursdauer	20 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 250,00

Supervision

Mit Dokuho J. Meindl

Der Supervisionskurs dient zur Vertiefung und Korrektur der erlernten QiGong-Formen. Traditionelles QiGong und Gesundheits-QiGong werden wiederholt und vertieft. Voranmeldung erforderlich!

29.01.2010	Wandlung des Gewebes
26.02.2010	QiGong von König Ma
19.03.2010	Die 8 Brokat Übungen
Freitag	10.00 bis 11.00 Uhr
Kursgebühr	€ 56,00



Kunst & Kultur

Kalligraphie „Die Kunst der Tusche“

Mit Koun Misayo Kawashima

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit in den „Geist der Kalligraphie“ einzutauchen. Wenn wir uns ganz einlassen und unseren Geist nur auf das Führen des Pinsels richten, können wir einen tieferen Zugang zu uns selbst finden. Wir werden uns jeweils auf ein Thema konzentrieren und entsprechend der Fähigkeit des Einzelnen unterrichten.

Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	Kursdaten 21.01./25.02./18.03.2010
Kursgebühr	€ 90,- inkl. Material	

Vorschau Sommer-Trimester 2010

10.05. bis 29.07.2010

geschlossen in den Pfingstferien 21.05. bis 06.06.2010



Im Mai 2010 eröffnen wir das „ZENHAUS“ in München-Dornach.
Alle Kurse ab dem Sommersemester werden dort stattfinden.

ZEN

Zen-Meditation

Montag	19.45 – 21.15 Uhr	Kursbeginn	10.05.2010
		Monatsbeitrag	€ 20,00
Mittwoch	20.15 – 22.00 Uhr	Kursbeginn	12.05.2010
		Monatsbeitrag	€ 20,00

Kaisan-ki Za-Zen Kai

Freitag	19.00 – 22.00 Uhr	Kursdatum	25.06.2010
Samstag	10.00 – 18.00 Uhr	Kursdatum	26.06.2010
		Kursgebühr	€ 70,00



QiGong

Spiel der 5 Tiere

Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Kursbeginn	10.05.2010
Kursdauer	20 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 250,00

Die 8 Brokat Übungen

Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	Kursbeginn	11.05.2010
Kursdauer	20 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 250,00

Supervision

18.05.2010	Die sechs Heillaute		
22.06.2010	Duft QiGong		
20.07.2010	Die 5 Formen des Taiji QiGong		
Dienstag	19.30 bis 20.30 Uhr	Kursgebühr	€ 56,00

Xin QiGong – Gehendes QiGong & Kuan Yin Gong im Sitzen

Mittwoch	17.00 Uhr – 18.30 Uhr	Kursbeginn	12.05.2010
Kursdauer	20 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 250,00

Paojian QiGong und Schlange & Schildkröte

Mittwoch	18.45 Uhr – 20.15 Uhr	Kursbeginn	12.05.2010
Kursdauer	20 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 250,00

Suwei Sho – Das System der schwingenden Hände & Die Wandlung des Gewebes

Donnerstag	10.00 Uhr – 11.30 Uhr	Kursbeginn	13.05.2010
Kursdauer	20 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 250,00

Supervision

14.05.2010	Duft QiGong		
18.06.2010	15 Formen des Taiji QiGong		
16.07.2010	Shaolin QiGong		
Freitag	10.00 bis 11.00 Uhr	Kursgebühr	€ 56,00



Wochenend Workshop – Shaolin QiGong

Samstag	10.00 – 18.00 Uhr	Kursdatum	12.06.2010
Sonntag	10.00 – 17.00 Uhr	Kursdatum	13.06.2010
Kursdauer	15 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 195,00

Kunst & Kultur

Kalligraphie

Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	Kursgebühr	€ 90,00 inkl. Material
Kursdaten	20.05./17.06./22.07.2010		

KulturAbend – Zen & die Künste

Donnerstag	29.07.2010	19.00 Uhr	freier Eintritt
------------	------------	-----------	-----------------

Vorschau Herbst-Trimester | QiGong

13.09. bis 09.12.2010

geschlossen 01.11. bis 07.11.2010

ZEN

Zen-Meditation

Montag	19.45 – 21.15 Uhr	Kursbeginn	13.09.2010
		Monatsbeitrag	€ 20,00
Mittwoch	20.15 – 22.00 Uhr	Kursbeginn	15.09.2010
		Monatsbeitrag	€ 20,00

Dharma-ki Za-Zen Kai

Freitag	19.00 – 22.00 Uhr	Kursdatum	12.11.2010
Samstag	10.00 – 18.00 Uhr	Kursdatum	13.11.2010
		Kursgebühr	€ 70,00

Rohatsu Za-Zen Kai

Freitag	19.00 – 22.00 Uhr	Kursdatum	03.12.2010
Samstag	10.00 – 18.00 Uhr	Kursdatum	04.12.2010
Sonntag	10.00 – 13.00 Uhr	Kursdatum	05.12.2010
		Kursgebühr	€ 95,00



QIGONG

Die 5 Formen des Taiji QiGong

Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Kursbeginn	13.09.2010
Kursdauer	24 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 290,00

Supervision

28.09.2010	Chan Mi QiGong		
26.10.2010	Gesundheits-QiGong „Das Spiel der 5 Tiere“		
23.11.2010	Paojian QiGong		
Dienstag	19.30 bis 20.30 Uhr	Kursgebühr	€ 56,00

Gehendes QiGong und Meridian Massage

Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	Kursbeginn	14.09.2010
Kursdauer	24 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 290,00

Die 8 Brokat Übungen & Gao Xue Ya

Mittwoch	17.00 Uhr – 18.30 Uhr	Kursbeginn	15.09.2010
Kursdauer	24 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 290,00

Die 12 sitzenden Brokat Übungen

Mittwoch	18.45 Uhr – 20.15 Uhr	Kursbeginn	15.09.2010
Kursdauer	24 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 290,00

Das Spiel der 5 Tiere & Fa Qi – System zur Energie Übertragung

Donnerstag	10.00 Uhr – 11.30 Uhr	Kursbeginn	16.09.2010
Kursdauer	24 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 290,00

Supervision

17.09.2010	Gao Xue Ya & Kuan Yin Gong		
08.10.2010	Schlange & Schildkröte		
19.11.2010	Meridian Massage		
Freitag	10.00 bis 11.00 Uhr	Kursgebühr	€ 56,00

Wochenend Workshop – Medizinisches QiGong

mit Meister Tsumura aus Japan			
Samstag	10.00 – 18.00 Uhr	Kursdatum	16.10.2010
Sonntag	10.00 – 17.00 Uhr	Kursdatum	17.10.2010
Kursdauer	15 Unterrichtsstunden	Kursgebühr	€ 220,00



Kunst & Kultur

KlangRaum

Donnerstag 19.00 Uhr – 20.30 Uhr 23.09.2010, freier Eintritt

KulturAbend – Budho Japanischer Tanz der Moderne

Donnerstag 19.00 Uhr 14.10.2010, freier Eintritt

Kalligraphie

Donnerstag 19.00 Uhr – 20.30 Uhr Kursdaten 30.09./28.10./25.11.2010
Kursgebühr € 90,00 inkl. Material

Teilnahmebedingungen

Bitte melden Sie sich rechtzeitig schriftlich an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Anmeldeschluss ist zehn Tage vor Kursbeginn. Die Reservierung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen bzw. nach dem Datum der Begleichung der Kursgebühr. Bei Rücktritt bis zehn Tage vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr in Höhe von 30,- € erhoben. Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen. Falls Sie uns jedoch Ersatzteilnehmer nennen, fallen keine Stornogebühren an. Kann ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus anderen, von uns zu vertretenden Gründen nicht stattfinden, erhalten Sie selbstverständlich Ihre Zahlung zurück. Ein weiterer Anspruch besteht nicht.

Ermäßigung für Schüler und Studenten 10%.



Tees, Aromakerzen,
Raumsprays Colorbrillen,
Musik CDs,
5 Sinne-Entspannungssets
und Poster zu den 5 Elementen

allsense
Leben mit allen Sinnen

Die ideale Erholung für zu Hause und unterwegs.

Perfekte Geschenke für alle, die Erholung und Entspannung suchen.

Im allsense®-institute in München finden Sie eine große Auswahl.

Auf unserer Website www.allsense.org können Sie die Produkte interaktiv auswählen.
Bestellung unter: mail@allsense.org • Tel. 089-992 007-54 • Fax 089-992 007-53



Kursübersicht und Kursgebühren 2010

Gebühren

Winter-Trimester 11.01. bis 28.03.2010 (geschlossen 15.02. bis 21.02. 2010)

Mo	19.30-21.00	Zen-Meditation	inkl. Mi monatl.	20,- €
Mi	20.00-21.45	Zen-Meditation	inkl. Mo monatl.	20,- €
		Zen-Sesshin 24.03.-28.03.2010		195,- €
Mo	18.00-19.30	Die sechs Heillaute • Liu Zi Jue		250,- €
Di	19.30-20.30	Supervision (3 mal pro Trimester)		56,- €
Mi	17.00-18.30	Das QiGong von König Ma • Ma Wang Dui		250,- €
Mi	18.30-20.00	Saholin QiGong		250,- €
Do	10.00-11.30	Paojian QiGong • 12 prophylaktische QiGong-Übungen		250,- €
Fr	10.00-11.00	Supervision (3 mal pro Trimester)		56,- €
Do	19.00-20.30	Kalligraphie (3 mal pro Trimester)	inkl. Material	90,- €

Sommer-Trimester 10.05. bis 29.07.2010 (geschlossen 21.05.-06.06.2010)

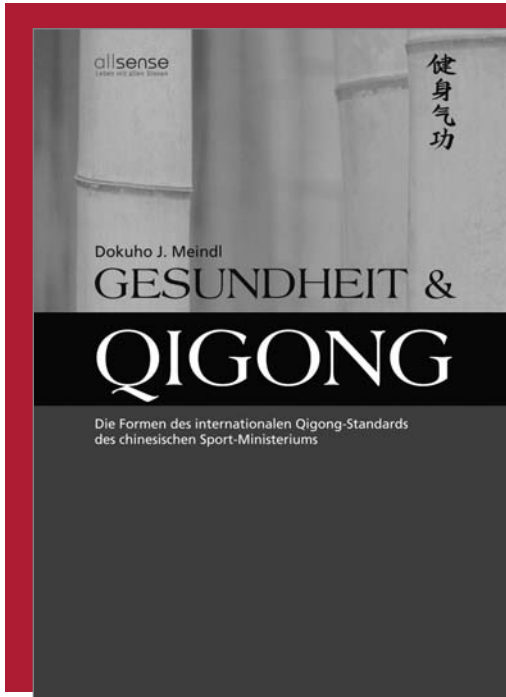
Mo	19.30-21.00	Zen-Meditation	inkl. Mi monatl.	20,- €
Mi	20.00-21.45	Zen-Meditation	inkl. Mo monatl.	20,- €
		Kaisan-ki Za-Zen Kai 25./26.06.2010		70,- €
Mo	18.00-19.30	Das Spiel der 5 Tiere		250,- €
Di	10.00-11.00	Die 8 Brokat Übungen		250,- €
Di	19.30-20.30	Supervision (3 mal pro Trimester)		56,- €
Mi	17.00-18.30	Xin QiGong		250,- €
Do	10.00-11.30	Suwai Sho		250,- €
Fr	10.00-11.00	Supervision (3 mal pro Trimester)		56,- €
		Shaolin QiGong 12./13.06.2010		195,- €
Do	19.00-20.30	Kalligraphie (3 mal pro Trimester)	inkl. Material	90,- €
		KulturAbend – Zen & die Künste 29.07.2010		frei

Herbst-Trimester 14.09. bis 10.12.2009 (geschlossen 02.11.-06.11.2009)

Mo	19.30-21.00	Zen-Meditation	inkl. Mi monatl.	20,- €
Mi	20.00-21.45	Zen-Meditation	inkl. Mo monatl.	20,- €
		Dharma-ki Za-Zen Kai 12./13.11.2010		70,- €
		Rohatsu Z-Zen Kai 3.-5.12.2010		95,- €
Mo	18.00-19.30	Die 5 Formen des Taiji QiGong		290,- €
Di	19.30-20.30	Supervision (3 mal pro Trimester)		56,- €
Di	10.00-11.30	Gehendes QiGong und Meridian Massage		290,- €
Mi	17.00-18.30	Die 8 Brokat Übungen		290,- €
Mi	18.45-20.15	Die 12 sitzenden Brokat Übungen		290,- €
Do	10.00-11.30	Das Spiel der 5 Tiere & Fa Qi		290,- €
Fr	10.00-11.00	Supervision (3 mal pro Trimester)		56,- €
		Workshop Medizinisches QiGong 16./17.10.2010		220,- €
		KlangRaum 23.09.2010		frei
Do	19.00-20.30	Kalligraphie (3 mal pro Trimester)	inkl. Material	90,- €
		KulturAbend – Budho Japanischer Tanz 14.10.2010		frei

Veranstalter: ZEN: Dokuho J. Meindl • QiGong | Kunst & Kultur: allsense Veranstaltungen

Gesundheit & QiGong



Das erste Buch
in Deutsch zum Thema
„Die wissenschaftlich
neu erforschten
QiGong-Formen
des Chinesischen
Gesundheits-QiGong
Verbandes.“

Die Vielfalt der unterschiedlichen Varianten der Qigong-Übungen der verschiedenen Schulen macht es weltweit schwer, eine gemeinsame internationale Basis der Qigong-Schulung zu finden, wie es diese bei anderen Entspannungssystemen und Kampfkünsten gibt. Seit Beginn unseres neuen Jahrtausends wurde in Bezug auf moderne wissenschaftliche Überprüfbarkeit und historische Belegbarkeit eine neue gemeinsame Basis des Qigong-Übens geschaffen, welche durch die Verfeinerung der nachfolgenden traditionellen Übungen entstand.

Gesundheits-Qigong
Gesundheits-Qigong
Gesundheits-Qigong
Gesundheits-Qigong

Die acht edlen Brokate
Die sechs Heillaute
Die Wandlung des Gewebes
Das Spiel der fünf Tiere

Ba Duan Jin
Liu Zi Jue
Yi Jin Jing
Wu Qin Xi

Dieses Buch bietet für Qigong-Interessierte, -Anfänger und -Fortgeschrittene eine hervorragende Grundlage des Qigong-Übens in Theorie und Praxis.

Bestellbar über E-Mail: mail@allsense.org
oder unter Fax: +49-89-99200753