

EHRENFELD

DIENSTAG

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK*

17.01.–27.03.12 / 18:15–19:45 Uhr / 10 Termine / 150,- € K201

17.04.–03.07.12 / 18:15–19:45 Uhr / 10 Termine / 150,- € K202

Leitung: Martha Bank

Ort: Atelier 4, Körnerstr. 71, Köln-Ehrenfeld

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong und das Spiel der 5 Tiere / WK*

17.01.–27.03.12 / 20:00–21:30 Uhr / 10 Termine / 150,- € K203

17.04.–03.07.12 / 20:00–21:30 Uhr / 10 Termine / 150,- € K204

Leitung: Martha Bank

Ort: Atelier 4, Körnerstr. 71, Köln-Ehrenfeld

MITTWOCH

Die 8 Brokatübungen / GK* + WK*

18.01.–28.03.12 / 8:10–9:40 Uhr / 11 Termine / 165,- € K205

18.04.–04.07.12 / 8:10–9:40 Uhr / 12 Termine / 180,- € K206

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK* + WK*

Kurse für Frauen

18.01.–28.03.12 / 9:45–11:15 Uhr / 11 Termine / 165,- € K207

18.04.–04.07.12 / 9:45–11:15 Uhr / 12 Termine / 180,- € K208

Leitung: Martha Bank

Ort: Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429, K.-Ehrenfeld

DONNERSTAG

Die 8 Brokatübungen / GK* + WK*

19.01.–29.03.12 / 20:15–21:45 Uhr / 10 Termine / 150,- € K209

19.04.–05.07.12 / 20:15–21:45 Uhr / 10 Termine / 150,- € K210

Leitung: Martha Bank

Ort: pianoforte, Lessingstr. 70, Köln-Ehrenfeld

◆ FERIENWOCHEN (1X TÄGLICH)

Osterferienwoche: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Mo. 02.04. – Fr. 06.04.12 / 10:00–12:00 Uhr / 100,- € K211

(Einzelne Tage 25,- €)

Leitung: Martha Bank

Ort: pianoforte, Lessingstr.70, Köln-Ehrenfeld

Sommerwoche: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Mo. 09.07. – Fr. 13.07.12 / 10:00–12:00 Uhr / 100,- € K212

(Einzelne Tage 25,- €)

Leitung: Martha Bank

Ort: bei schönem Wetter am Aachener Weiher

◆ WOCHENENDKURSE

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Sa./ So. 25./26.02.12 / 90,- € K213

Sa./ So. 05./06.05.12 / 90,- € K214

Samstag:13:30-17:30 Uhr

Sonntag: 11:30-15:30 Uhr

Leitung: Martha Bank

Ort: pianoforte, Lessingstr. 70, Köln-Ehrenfeld

Neiyanggong, Übungen der Mittelstufe, 1. Sequenz

Sa./ So. 17./18.03.12 / 90,- € K215

Sa./ So. 23./24.06.12 / 90,- € K216

Samstags:13:30-17:30 Uhr

Sonntags: 11:30-15:30 Uhr

Leitung: Martha Bank

Ort: pianoforte, Lessingstr. 70, Köln-Ehrenfeld

NIPPES

DIENSTAG

Die 8 Brokatübungen / GK*

17.01.–27.03.12 / 9:15–10:45 Uhr /10 Termine /150,- € K217

17.04.–03.07.12 / 9:15–10:45 Uhr /11 Termine /165,- € K218

Leitung: Anita Wilmes

Ort: Hatha-Yoga-Raum, Holbeinstr. 6, Köln-Nippes

DONNERSTAG

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong und die 6 Laute Übungen / WK*

12.01.–29.03.12 / 18:15–19:45 Uhr /10 Termine /150,- € K219

19.04.–05.07.12 / 18:15–19:45 Uhr /10 Termine /150,- € K220

Leitung: Anita Wilmes

Ort: Altenberger Hof, Mauener Str. 92, Köln-Nippes

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK*

12.01.–29.03.12 / 20:00–21:30 Uhr /10 Termine /150,- € K221

19.04.–05.07.12 / 20:00–21:30 Uhr /10 Termine /150,- € K222

Leitung: Anita Wilmes

Ort: Altenberger Hof, Mauener Str. 92, Köln-Nippes

BAYENTHAL

DONNERSTAG

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK*

19.01.–29.03.12 / 8:00–9:00 Uhr / 10 Termine / 120,- € K223

19.04.–05.07.12 / 8:00–9:00 Uhr / 10 Termine / 120,- € K224

Leitung: Anita Wilmes

Ort: Forum La Vida, Bernhardstr. 15, Köln-Bayenthal

INNENSTADT

MITTWOCH

Die 8 Brokatübungen und die 6 Laute/ GK*

18.01.–28.03.12 / 18:30–20 Uhr / 11 Termine / 165,- € K225

18.04.–04.07.12 / 18:30–20 Uhr / 12 Termine / 180,- € K226

Leitung: Anita Wilmes

Ort: Zentrum für Tanztherapie, Domstr. 41, Köln-Zentrum

KALK

FREITAG

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong im Stehen und Gehen / GK*

13.01.–30.03.12 / 11:30–13:00 Uhr /10 Termine / 120,- € K227

20.04.–06.07.12 / 11:30–13:00 Uhr /10 Termine / 120,- € K228

Leitung: Anita Wilmes

Ort: Naturfreundehaus, Kapellenstr. 9a, Köln-Kalk

DEUTZ

MONTAG

Die 8 Brokatübungen und die 6 Laute / GK*

16.01.–26.03.12 / 20–21:30 Uhr / 10 Termine / 150,- € K229

16.04.–05.07.12 / 20–21:30 Uhr / 11 Termine / 165,- € K230

Leitung: Anita Wilmes

Ort: Lebensraum, Mathildenstr. 65–67, Köln-Deutz

◆ ÜBUNGSTAGE

Frühjahrsputz zum Frühlingsanfang:

Do In - Meridian-Dehnungen und Selbstmassage

So. 18.03.12 / 9:00–13:00 Uhr / 40,- € K231

Leitung: Anita Wilmes

Ort: Lebensraum, Mathildenstr. 65–67, Köln-Deutz

Ich habe Zeit für mich:

ausgewählte Qigong-Übungen

Sa. 12.05.12 / 14:00–18:00 Uhr / 40,- € K232

Leitung: Anita Wilmes

Ort: Lebensraum, Mathildenstr. 65–67, Köln-Deutz

Qigong und Achtsamkeit

K233

Sa. 16.06. / 10:00-13:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr / 85,-€

Leitung Achtsamkeit: Annett Hagemus www.vigeo-gesund.de

Leitung Qigong: Martha Bank

Ort: Atelier 4, Körnerstr. 71, Köln-Ehrenfeld

◆ SOMMERWOCHEN (1X TÄGLICH)

Sommerwoche: Die 8 Brokatübungen

Mo. 9.07. – Fr. 13.07.12 / 7:30–8:30 Uhr / 65,- € K234

Leitung: Anita Wilmes

Ort: bei schönem Wetter im Stadtgarten,
ansonsten Domstr. 41, Köln-Zentrum

K* = Grundkurs WK* = Wiederholungskurs

◆ = nicht wöchentlich stattfindend

Übungsleiterinnen

Martha Bank

☎ 0221 / 550 77 76, MarthaB29@aol.com

Annette Wildner

☎ 0221 / 139 68 66, gbooz@online.de

Anita Wilmes

☎ 0221 / 7609012, wilmes@shiatsu-thaimassage.de

EINFÜHRUNGSABENDE

An diesen Abenden laden wir Sie ein, durch Vortrag und praktische Übungen einen Einblick in das Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui zu gewinnen.

Die Teilnahme an den Einführungsabenden ist unverbindlich, der Eintritt ist frei.



QIGONG YANGSHENG



ORGANISATORISCHES

Aktuelles und Online-Anmeldung unter

www.qigong-yangsheng-koeln.de

Telefonische oder schriftliche Anmeldungen bitte direkt bei der Kursleiterin.

Ermäßigte Preise sowie Ratenzahlung sind auf Anfrage möglich.

Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 4 Tage vor Kursbeginn) erheben wir eine Ausfallgebühr von 50 %. Bei Nichterscheinen bzw. Absagen nach Kursbeginn ist die ganze Kursgebühr fällig.

In der Regel werden die Kurse von den Krankenkassen bezuschusst.

Kursangebote Januar – Juli 2012

Unterwegs-
Gesellschaft für
Qigong Yangsheng Köln

Kostenlose Einführungsabende

Freitag, 16.03.2012 / 19:00 Uhr

Ort: Altenberger Hof, Mauener Str.92, K.-Nippes

Freitag, 06.07.2012 / 19:00 Uhr

Ort: Atelier 4, Körnerstr. 71, Köln-Ehrenfeld