

EHRENFELD

DIENSTAG

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK*

31.08.–05.10.10 / 18:15–19:45 Uhr / 6 Termine / 90,- € K040

26.10.–14.12.10 / 18:15–19:45 Uhr / 8 Termine / 120,- € K041

Leitung: Martha Bank

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

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

31.08.–05.10.10 / 18:15–19:45 Uhr / 6 Termine / 90,- € K042

26.10.–14.12.10 / 18:15–19:45 Uhr / 8 Termine / 120,- € K043

Leitung: Martha Bank

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

MITTWOCH

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK* + WK* Kurs für Frauen

01.09.–06.10.10 / 9:45–11:15 Uhr / 6 Termine / 90,- € K044

27.10.–15.12.10 / 9:45–11:15 Uhr / 8 Termine / 120,- € K045

Leitung: Martha Bank Kurse für Frauen

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

DONNERSTAG

Die 8 Brokatübungen / GK*+ WK*

02.09.–07.10.10 / 20:15–21:45 Uhr / 6 Termine / 90,- € K046

28.10.–16.12.10 / 20:15–21:45 Uhr / 8 Termine / 120,- € K047

Leitung: Martha Bank

Ort: pianoforte, Lessingstr. 70, Köln-Ehrenfeld

◆ ÜBUNGSTAGE

Das Spiel der 5 Tiere

Sa. 11.09.10 / 10:00–13:00 u. 14:30–17:30 Uhr / 65,- € K048

Sa. 04.12.10 / 10:00–13:00 u. 14:30–17:30 Uhr / 65,- € K049

Leitung: Martha Bank

Ort: pianoforte, Lessingstr. 70, Köln-Ehrenfeld

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

So. 12.09.10 / 10:00–13:00 u. 14:30–17:30 Uhr / 65,- € K050

So. 05.12.10 / 10:00–13:00 u. 14:30–17:30 Uhr / 65,- € K051

Leitung: Martha Bank

Ort: pianoforte, Lessingstr. 70, Köln-Ehrenfeld 49

◆ WOCHENENDKURS AUS DEM SYSTEM DES NEIYANGGONG

Neiyanggong, Übungen der Mittelstufe, 1. Sequenz

Sa./ So. 09./10.10.10 / 13:30–17:30 Uhr / 80,- € K052

Leitung: Martha Bank

Ort: pianoforte, Lessingstr. 70, Köln-Ehrenfeld

◆ FERIENWOCHE (1X TÄGLICH)

Herbstferienwoche: 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Mo. 11.10. – Fr. 15.10.10 / 10:00–12:00 Uhr / 90,- € K053

(Einzelne Tage 20,- €)

Leitung: Martha Bank

Ort: pianoforte, Lessingstr.70, Köln-Ehrenfeld

NIPPES

DIENSTAG

Die 8 Brokatübungen / GK*

07.09.–05.10.10 / 10:00–11:30 Uhr / 5 Termine / 75,- € K054

26.10.–21.12.10 / 10:00–11:30 Uhr / 8 Termine / 120,- € K055

Leitung: Anita Wilmes

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

DONNERSTAG

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK*

02.09.–07.10.10 / 18:15–19:45 Uhr / 6 Termine / 90,- € K056

28.10.–16.12.10 / 18:15–19:45 Uhr / 8 Termine / 120,- € K057

Leitung: Anita Wilmes

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

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK*

02.09.–07.10.10 / 20:00–21:30 Uhr / 6 Termine / 90,- € K058

28.10.–16.12.10 / 20:00–21:30 Uhr / 8 Termine / 120,- € K059

Leitung: Anita Wilmes

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

BAYENTHAL

DONNERSTAG

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK*

02.09.–07.10.10 / 8:00–9:00 Uhr / 6 Termine / 72,- € K060

28.10.–16.12.10 / 8:00–9:00 Uhr / 8 Termine / 96,- € K061

Leitung: Anita Wilmes

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

SÜDSTADT

MONTAG

Die 8 Brokatübungen / GK*

30.8.–04.10.10 / 13:15–14:15 Uhr / 6 Termine / 20,- € K062

25.10.–13.12.10 / 13:15–14:15 Uhr / 8 Termine / 25,- € K063

für Frauen mit Aufenthaltsgestattung + Duldung: 0–10 €

Leitung: Martha Bank

Ort: Melanchthon-Akademie, Kartäuserwall 24 b

Kurs für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen

INNENSTADT

MITTWOCH

Das Spiel der 5 Tiere – Bär und Kranich / GK*

01.09.–06.10.10 / 18:30–20 Uhr / 6 Termine / 90,- € K064

27.10.–22.12.10 / 18:30–20 Uhr / 8 Termine / 120,- € K065

Leitung: Anita Wilmes

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

◆ SOMMERWOCHEN (1X TÄGLICH)

Sommerwoche: Die 8 Brokatübungen

Mo. 19.07. – Fr. 23.07.10 / 7:30–8:30 Uhr / 65,- € K027

Leitung: Anita Wilmes

Ort: bei schönem Wetter im Stadtgarten,

ansonsten Domstr. 41, Köln-Zentrum

Sommerwoche: 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Mo. 19.07. – Fr. 23.7.10 / 10:00–12:00 Uhr / 90,- € K026

(Einzelne Tage 20,- €)

Leitung: Martha Bank

Ort: bei schönem Wetter am Aachener Weiher

DELLBRÜCK

MONTAG

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Fortlaufend (Schulferien frei) / 18:15–19:45 / Beginn: 30.08.

Je 10 Kurseinheiten (innerhalb 12 Kurswochen): 150,- € K066

Leitung: Renate Kunze

Ort: amica mea, Hatzfeldstr. 18, Köln-Dellbrück

HÖHENHAUS

MITTWOCH

Ausgewählte Übungen

Fortlaufend (Schulferien frei) / 17:45–19:15 / Beginn: 01.09.

Je 10 Kurseinheiten (innerhalb 12 Kurswochen): 150,- € K067

Leitung: Renate Kunze

Ort: Wing Tzun, Im Weidenbruch 116c, Köln-Höhenhaus

KALK

FREITAG

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

03.09.–17.12.10 / 11:30–13:00 Uhr / 12 Termine / 144,- € K068

Leitung: Anita Wilmes

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

BRAUNSFELD

MITTWOCH

Die 8 Brokatübungen / GK* + WK*

08.09.–24.11.10 / 17:30–19:00 Uhr / 10 Termine / 140,- € K069
Leitung: Claudia Kister
Ort: Echternacher Str. 25, Köln-Braunsfeld

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

08.09.–24.11.10 / 19:30–21:00 Uhr / 10 Termine / 140,- € K070
Leitung: Claudia Kister
Ort: Echternacher Str. 25, Köln-Braunsfeld

FREITAG

Die 8 Brokatübungen für Frauen ab 60 / GK*

10.09.–26.11.10 / 09:00–10:30 Uhr / 10 Termine / 140,- € K071
Leitung: Claudia Kister
Ort: Echternacher Str. 25, Köln-Braunsfeld

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK*

10.09.–26.11.10 / 11:00–12:30 Uhr / 10 Termine / 140,- € K072
Leitung: Claudia Kister
Ort: Echternacher Str. 25, Köln-Braunsfeld

◆ ÜBUNGSTAGE

Tiere im Grünen –

Bär + Kranich aus dem Spiel der 5 Tiere / GK*

(incl. Mittagessen, bei schönem Wetter im Stadtwald))
Sa. 18.09.10 / 10:00–12:30 u. 14:30–17:00 Uhr / 60,- € K073
Leitung: Claudia Kister
Ort: Echternacher Str. 25, Köln-Braunsfeld

Die 8 Brokatübungen – 5.- 8.Form für Frauen ab 60 / GK*

(incl. Mittagessen)
Sa. 23.10.10 / 10:00–12:30 u. 14:30–17:00 Uhr / 60,- € K074
Leitung: Claudia Kister
Ort: Echternacher Str. 25, Köln-Braunsfeld

Die Mitte stärken – 8 Brokatübungen / WK*

(incl. Mittagessen)
Sa. 04.12.10 / 10:00–12:30 u. 14:30–17:00 Uhr / 60,- € K075
Leitung: Claudia Kister
Ort: Echternacher Str. 25, Köln-Braunsfeld

GK = Grundkurs WK = Wiederholungskurs

◆ = nicht wöchentlich stattfindend

DEUTZ

Montag

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / GK*

30.08.–04.10.10 / 20–21:30 Uhr / 6 Termine / 90,- € K076
25.10.–20.12.10 / 20–21:30 Uhr / 7 Termine / 105,- € K077
Leitung: Anita Wilmes
Ort: Lebensraum, Mathildenstr. 65–67, Köln-Deutz

Freitag

Die 8 Brokatübungen – für ältere Semester / GK*

03.09.–24.09.10 / 9:30–11:00 Uhr / 4 Termine / 60,- € K078
29.10.–17.12.10 / 9:30–11:00 Uhr / 8 Termine / 120,- € K079
Leitung: Anita Wilmes; Ort: s. K079

◆ ÜBUNGSTAGE

Do In – Meridian-Dehnungen und -Selbstmassage

Sa. 18.09.10 / 11:00–16:30 Uhr / 50,- € K080
Leitung: Anita Wilmes
Ort: Lebensraum, Mathildenstr. 65–67, Köln-Deutz

Shiatsu – Das Qi in der Berührung

So. 19.09.10 / 11:00–16:30 Uhr / 50,- € K081
Leitung: Anita Wilmes; Ort: s. K082

Bei Buchung beider Übungstage (18.+19.9.) zusammen 95,- €

Winterruhetag – Meditation und Qigong

Sa. 04.12.10 / 11:00–16:30 Uhr / 50,- € K082
Leitung: Anita Wilmes; Ort: s. K082

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.



UNTERWEGS –
Gesellschaft für
Qigong Yangsheng
Köln

Kursangebote Juli – Dezember 2010

Kostenlose Einführungsabende

Freitag, 27.8. 2010 / 19:00 Uhr

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

Freitag, 08.10. 2010 / 19:00 Uhr

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

Freitag, 14.01. 2011 / 19:00 Uhr

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

Übungsleiterinnen

Martha Bank

(0221 / 550 77 76, MarthaB29@aol.com)

Claudia Kister

(0177 / 679 58 05, claudia.kister@gmx.net)

Renate Kunze

(Tel. 02202 / 964 90 94, kontakt@klare-sinne.de)

Annette Wildner

(0221 / 139 68 66, gbooz@online.de)

Anita Wilmes

(0221 / 7609012, wilmes@shiatsu-thaimassage.de)