



Sport- und Kampfkunstschule

BUDOKWAI STEINHEIM

**verbindliche Anmeldung für
Bewegung und Entspannung aus dem Reich der Mitte
im Budokwai Steinheim**

Name : _____ Vorname: _____

Straße, H-Nr. : _____

PLZ, Ort : _____

Telefon privat : _____ Telefon dienstlich: _____

e-mail : _____

Mitglied im Budokwai Steinheim: Ja Nein (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Zahlungsart : Bar Überweisung am _____

Quittung / Teilnahmebestätigung erwünscht (erst nach Kursende möglich) Kurszeit: _____

Datum _____ Unterschrift TeilnehmerIn (mit meiner Unterschrift erkenne ich die u.g. Bedingungen an)

Haftungsausschluss

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Jede/r Teilnehmer/in entscheidet, inwieweit er/sie sich auf die angebotenen Prozesse einlässt und ist für sich selbst verantwortlich. Für Schäden an Eigentum und/oder Gesundheit haftet weder die Unterrichtende noch der Eigentümer der Räume. Wenn ein Teilnehmer oder sein Eigentum im Unterricht durch einen anderen Teilnehmer zu Schaden kommt, muss er sich an die betreffende Person (Schädiger) wenden. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie oben genannte Bedingungen an und verpflichten sich zur Einhaltung.

Kündigung / Konditionen:

Eine vorzeitige Kündigung des Kurses ist nicht möglich. Ein Rücktritt ist nur nach dem 1. Abend möglich. Versäumte Kurseinheiten können in einem ggf. parallel laufenden Kurs oder im Rahmen von Privatstunden nachgeholt werden.

Bei einem Einstieg nach Kursbeginn ist die Kursgebühr ab diesem Tag für die verbliebenen Einheiten zu zahlen.

Der Kurs wird von Sandra Eckstein, Lehrerin für Tai Chi Chuan und Qi Gong, geleitet und durchgeführt.

Kursinhalt:

Übungen und Methoden aus China, die zu **Wohlbefinden und Entspannung** führen:

Nacheinander werden verschiedene **Qi-Gong-Familien** unterrichtet wie z.B. die »Acht Brokatübungen«, die »18 Übungen des Tai-Chi-Qi-Gong«, das »Medizinische Qi Gong« u.a. Ergänzt wird der Bereich »Qi Gong« dann durch das sog. »**Stehende Chi Kung**« zur Kräftigung des Körpers und zur Qi-Anreicherung. Zusätzlich können die Teilnehmer durch **energetisierende Selbst- und Partnermassagen** ihr Energieniveau anheben und ein neues Körperbewußtsein bekommen. Einzelne Bewegungen aus der langen **Yang-Form des Tai Chi Chuan** geben neue Impulse über stabiles Stehen und Bewegen ohne Kraftaufwand. Die **chinesischen Bodenübungen** dehnen und kräftigen insbesondere die Rückenmuskeln und machen den Körper auf sanfte Art beweglicher.

**Sandra Eckstein, Weidenmannsgasse 5, 74078 Heilbronn,
www.kampfkunst-und-gesundheit.de info@kampfkunst-und-gesundheit.de**