



## Übersicht Laufende Kurse Herbst 2022

### Montags

#### **16 bis 17h Qigong**

Christiane Peyer  
für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

#### **17:15 bis 18:45h Qigong**

Harald Wende-Schneeberg

### Dienstags

#### **10:00 bis 11:30h Monami Qigong am Morgen**

Ulrike Dehnert  
Basisübungen, 18 Bewegungen des TaijiQigong, kleine Kunmingform... ein wöchentliches Vertiefen, Festigen und Neu Erlernen von erdenden und aufrichtenden Übungen

#### **14:00 – 15:30h Qigong Basis-Übungen**

Ulrike Dehnert  
Basisübungen, 18 Bewegungen des TaijiQigong, kleine Kunmingform... ein wöchentliches Vertiefen, Festigen und Neu Erlernen von erdenden und aufrichtenden Übungen

#### **16:45 – 18:15h Qigong**

Christiane Peyer Qigong für Übende

#### **18:30h – 20:00h Qigong Fortgeschrittene**

Ulrike Dehnert  
Vertiefen und Austauschen von bekannten Übungen lassen unsere Qigong-Erfahrungen weiter wachsen

### Mittwochs

#### **9:00h – 10:30h Qigong für alle**

Antje Schnessing-Schneeberg  
Ausgesuchte Übungen aus der Fülle der Qigong-vielfalt

#### **18:00 – 19:30h Eduard-Rosenthal-Strasse 25a Qigong für Geübte**

Antje Schnessing-Schneeberg  
Die 8 Fan Huan Gong, eine komplexe Übungsreihe.

**Donnerstags**

**9:30 – 10:30h**

**Qigong**

Christiane Peyer

Qigong am Morgen mit Basisübungen offen für Alle

**Termine auf anfrage**

**Tauperlen-Qigong für Schwangere und Paare**

Antje Schnessing-Schneeberg

Der Weg von einer Tauperle bis zum Embryo durchläuft die 5 Wandlungsphasen innerhalb der 10 Monde einer Schwangerschaft. Diese Qualitäten begleiten wir mit einfachen Qigong-Übungen zur Unterstützung des Wachstums und nährenden Vorbereitung auf die Geburt.

**18:15 – 19:45h**

**Kranich-qigong und Basisübungen**

Ulrike Dehnert

leichte Qigongübungen lassen uns auf die Bewegungen des Fliegenden Kranichs einstimmen, Übungen aus dem Stillen Qigong und Gehen erweitern unser Üben.

**20:00 – 21:30h**

**Neuer Kurs für Einsteiger\*innen Qigong und Taiji**

Ulrike Dehnert

wir praktizieren Qigong-Basisübungen, KaiMen (Übungen zum Dehnen und Unterstützen des Qifluss in den Meridianen), Atemübungen,

**Anmeldungen und weitere Informationen zu Inhalten, Preisen und Ihren Fragen bei den Kursleiter\*innen:**

Antje Schnessing-Schneeberg, Tel: 0173.2413115 email: antje.schneeberg@posteo.de

Christiane Peyer, Tel. 0174.1911183 email: christiane.peyer@posteo.de

Harald Wende-Schneeberg, Tel: 0178.34 94 588 email: haschneeberg@gmx.de

Ulrike Dehnert, Tel: 03643.903388, email: ulrikedehnert@posteo.de