

Einladung zum 20. Treffen des Arbeitskreises **Qigong mit älteren Menschen**

am : 22. Oktober 2016 von 10.00 – ca. 17.30 Uhr

in : Kath. Hochschulgemeinde Nürnberg

90402 Nürnberg, Königstraße 64,

Nebengebäude des C.- Pirckheimer-Hauses, 1. Stock

Der Tagungsort liegt ganz zentral im Zentrum von Nürnberg, etwa 5 Gehminuten vom Hauptbahnhof in Richtung Innenstadt. Parken kann in dieser Gegend relativ schwierig sein. Parkhaus Sterntor ist am leichtesten zu erreichen.

Ziel unseres Arbeitskreises ist es, uns auszutauschen, von den unterschiedlichen Erfahrungen zu profitieren und für Weiterbildung zu sorgen.

Das Tages-Programm sieht diesmal Folgendes vor:

ab 10.00 Uhr - Ankommen bei Tee und Kaffee –

- 10.30 Uhr: **Seminarbeginn:** Ankommen und Orientieren
- 11.00 Uhr: „**Mühe los sehen mit gesunden Augen bis ins hohe Alter**“ - Lilo Eckert (www.sehweisen-info.de) hat sich auf Qigong für die Augen spezialisiert.
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 – 14.30 **Seh- und Qigong-Übungen** zur Entlastung und Stärkung des Sehsystems und zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit
- 14.30 – 15.00 Uhr: Fragen und Erfahrungsaustausch
- 15.00 Uhr Kaffeepause
- 15.30 – 16.30 Uhr **Kollegiale Beratung**
An einem konkreten Fall aus dem beruflichen Alltag werden wir diese bewährte Methode aus dem Gruppen-Coaching wieder durchführen.
- 16.30 Uhr Organisatorisches - Planung der nächsten Veranstaltungen - insbesondere der Jahreshauptversammlung der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. vom 11. – 13. November im CPH Nürnberg., bei der wir Gastgeber sind.

Kosten: Es wird ein Organisationsbeitrag von 15 Euro erhoben. Darin sind Getränke und Snacks enthalten.

Anmeldung - am besten per Mail – bis spätestens 1. Oktober

Ralf Jakob - Fürther Str. 14 a – 90617 Puschendorf

Mail: ralf.jakob@franken-online.de - Fax: 09101- 53 75 - Tel: 09101- 53 75 05

Meine Handy-Nummer für Notfälle: 0176-504 1515 6

Herzliche Grüße senden und gute Anreise wünscht das Qigong-Kleeblatt

Ralf, Maria und Gerda