

Einladung zum 24. Treffen des Arbeitskreises **Qigong mit älteren Menschen**

am: 29. September 2018 von 10.00 – ca. 17.00 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 – Small Talk bei Tee und Kaffee –

- 10.30 Uhr: **Seminarbeginn:** Ankommen und Orientieren
- 11.00 Uhr: Thema: „**Qigong meets Rheuma**“
Fotini Papadopulu, die seit vielen Jahren in Ellwangen Qigong für Rheumatiker unterrichtet, zeigt uns, dass Rheuma nicht nur eine Alterskrankheit ist, sondern viele Gesichter hat. Wir werden die häufigsten Formen dieser Erkrankung kennenlernen und erste Übungen gegen Gelenkversteifungen der Hände machen.
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 – 15.00 **Intensive Übungszeit**
Neben Übungen zur Durchlässigkeit der Meridiane mit verschiedenen Hilfsmitteln werden wir auch Partnerübungen durchführen, die sich im Qigong-Unterricht bei Rheumatikern bewährt haben.
- 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 endlich – nach mehrmaligem Ausfall – hoffentlich wieder durchführen.
- 16.30 Uhr Organisatorisches - Planung der nächsten Veranstaltungen

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

Anmeldung - am besten per Mail – bis spätestens 28.Juli (- wegen der Ferienzeit!)

Ralf Jakob - Fürther Str. 14 a – 90617 Puschendorf

Mail: mail@jakob-ralf.de - Fax: 09101- 53 75 06 - Tel: 09101- 53 75 05

Herzliche Grüße vom Qigong-Kleblatt

Ralf, Maria und Gerda