

## Einladung zum 26. Treffen des Arbeitskreises **Qigong mit älteren Menschen**

**am: 23. November 2019 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.

Diesmal wird die Vertiefung des Arbeitskreis-Themas vom Februar 2019 den ganzen Tag bestimmen und die Fortbildung in Sachen „Faszi(e)rendes Qigong“ mit Gaby Eder im Vordergrund stehen. Aus diesem Grund erhöht sich der Teilnahmebeitrag einmalig.

Das Tages-Programm sieht diesmal Folgendes vor:

**ab 10.00 Uhr – Small Talk** bei Tee und Kaffee –

- 10.30 Uhr – 12.30 und 13.30 – 16.30 Uhr:

### **„Faszi(e)nierendes Qigong“**

Die Qigong-Ausbilderin und Fascial Fitness Trainerin **Gaby Eder** aus Landshut ([www.gabriele-eder.info](http://www.gabriele-eder.info)) zeigt uns die spannenden Verbindungen und Gemeinsamkeiten zwischen Qigong und dem Faszientraining anschaulich auf. Wir werden das dreidimensionale fasziale Körpernetz betrachten und dies mit den Wörtern "Wohlspannung, Wohlsein, Wohlgefühl, Wohlwollen, Wohl-Stehen" verbinden. Mit einfachen ergänzenden Grundübungen werden wir die körperlichen sowie geistigen inneren und äußeren Räume erweitern, um eine flexible, geschmeidige und durchlässige Stabilität zu erreichen. An einigen Übungen aus der „18-fachen Methode“ wird dies ganz konkret veranschaulicht. Die theoretischen Grundlagen können in dem Aufsatz von Gaby Eder [Die Faszi\(e\)nation der Bewegungslehre](#) nachgelesen werden.

- 16.30 Uhr Organisatorisches - Planung der nächsten Veranstaltungen
- **Kosten:** Es wird ein diesmal ein Beitrag von 40 Euro für das Referentenonorar und die Organisationskosten erhoben. Darin sind Getränke und Snacks enthalten. Bei kurzfristigen Absagen beläuft sich die Stornogebühr auf 20 Euro.

**Anmeldung - am besten per Mail – bis spätestens 15. September.**

Ralf Jakob - Fürther Str. 14 a – 90617 Puschendorf

Mail: [mail@jakob-ralf.de](mailto:mail@jakob-ralf.de) - Tel: 09101 - 53 75 05

Herzliche Grüße sendet das Qigong-Kleeblatt

*Ralf, Maria und Gerda*