

# Gesundheitskurse

---

## Qi Gong

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte chinesische Atem- und Bewegungstechnik, die das Qi - unsere Lebensenergie - harmonisiert und pflegt.

Die Übungen des Qi Gong sind gekennzeichnet durch bewusste Ausführung von harmonisch fließenden, sanften und runden Bewegungen im Einklang mit ruhiger und tiefer Atmung.

Qi Gong dient der Kräftigung und Gesunderhaltung des Körpers, fördert die Konzentration, die innere Ausgeglichenheit und die innere Ruhe.

In diesem Kurs werden Methoden von Prof. Zhang Guangde (Sportuniversität Peking) erlernt, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Alltag und Beruf gut praktiziert werden.

**dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr (wöchentlich)**

**Kurs 2762 \* Beitrag 70 €**

11.09. + 18.09. + 25.09. + 02.10. + 09.10. +  
30.10. + 06.11. + 13.11. + 20.11. + 27.11.2018

### **Verbindliche Anmeldung**

mit Angabe der Kurs-Nr.

unter 02238/472279 (AB) oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

und

vorheriger Überweisung des Beitrags mit Angabe der Kurs-Nr.

auf folgendes Konto

IBAN DE70 3705 0299 0157 0217 83

bei der Kreissparkasse Köln

### **Dozentin:**

*Anja Woyna*, Qigong-Lehrerin

## **Lernen Sie die Entspannungstechnik Klopf-Akupressur kennen.**

Klopf-Akupressur ist eine einfache und erfolgreiche Selbsthilfe-Methode zur Auflösung von Alltagsstress, Ängsten, körperlichen Beschwerden, Suchtverhalten, emotionalen Belastungen und vielem mehr. Das Klopfen verschiedener an der Hautoberfläche liegender Akupunkturpunkte schenkt rasche Erleichterung bis hin zur endgültigen Auflösung belastender Emotionen.

Klopf-Akupressur kann jeder erlernen und anwenden!

Die Wirkungsweise der Klopf-Akupressur beruht auf dem «elektrischen System» unseres Körpers. Dieses Wissen nutzten schon die Chinesen vor 5000 Jahren. Sie entdeckten das Meridian-System unseres Körpers - den Energiefluss des Lebens.

Klopf-Akupressur findet überall dort Anwendung, wo negative

# Gesundheitskurse

---

Emotionen uns hindern, frei und unbelastet unser Leben zu gestalten.

**dienstags, 18.45 – 21.00 Uhr**  
**(monatlich jeder 3. Dienstag im Monat)**

**Treff 2765 \* Beitrag 10 € / Termin**

18.09. + 16.10. + 20.11. + 18.12.2018

## **Verbindliche Anmeldung**

unter 02238/472279 (AB) oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

## **Dozentin:**

*Marion Sallmann*, Trainings- und Coaching bzw. NLP-Ausbilderin

## **Selbsteilungskräfte anregen mit Hilfe der Engel**

Lernen Sie durch meditative und energetische Methoden Ihre Wahrnehmung zu schulen und die Engelenenergie für sich wirken zu lassen.

In uns ist alles angelegt, was wir benötigen, um heil zu werden. Die Engel helfen uns Zugang dazu zu erhalten. Hier erlernen Sie, wie Sie dies für sich nutzen können, damit sie sich selbst heilen können und Ihr Leben glücklich meistern. Durch Engelmeditationen, Wahrnehmungsübungen und Lichtarbeit erweitern wir den Zugang zu uns selbst und können so persönliches Wachstum auf allen Ebenen entstehen lassen. Ich freue mich darauf, Ihnen diese Arbeit nahe bringen zu dürfen und mit Ihnen das Wirken der Engel erleben zu dürfen.

**dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr (wöchentlich)**

**Kurs 2763 \* Beitrag 42 €**

25.09. + 02.10. + 09.10. +  
30.10. + 06.11. + 13.11.2018

## **Verbindliche Anmeldung**

unter 02238/472279 (AB) oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

## **Dozentin:**

*Astrid Zimpel*, Sozialpädagogin, Heilpraktikerin

## **Malen zur Musik**

***Ich würde so gerne malen wie der Vogel singt***

Claude Monet (1840-1926), französischer Maler

Musik beeinflusst unsere Gefühle und tut uns einfach gut. Sie

# Gesundheitskurse

---

kann uns neue Lebensenergie spenden oder einfach zur Ruhe kommen lassen. Mit Hilfe von Farben und Musik können Sie Ihren Gefühlen freien Lauf lassen und das ausdrücken, was Ihnen am Herzen liegt.

Das Malen zur Musik hilft Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen und sich zu entspannen. Der Workshop eignet sich daher auch zum Stressabbau und als Unterstützung für Ihren beruflichen Alltag.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**donnerstags, 18.45 – 21.00 Uhr (monatlich)**

**Kurs 2810 \* Beitrag 10 € / Termin  
zzgl. Materialkosten**

20.09. + 22.11. + 20.12.2018

## **Verbindliche Anmeldung**

vor dem jeweiligen Termin unter  
02238/472279 (AB) oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

## **Dozentin:**

*Kirstin Köcher*, Kunst- und Gestalttherapeutin