

Elli Mann-Langhof
Schule für Shiatsu und Qi-Gong
Wilhelmsaue 11
10715 Berlin

Schule für Shiatsu und Qi-Gong Elli Mann-Langhof

Seit 1987 bietet die Schule für Shiatsu und Qi-Gong in Berlin unter der Leitung von Elli Mann-Langhof qualifizierte Aus- und Weiterbildungen an. Diese Schule ist ein Ort an dem Methoden asiatischer Energiearbeit im abendländischen Kontext praktiziert und als erlernbares Handwerk vermittelt werden.

Es besteht mit dem Qi-Gong-Zentrum Li in München eine enge Zusammenarbeit, in dessen Rahmen Meister Zhi Chang Li mehrmals im Jahr in Berlin unterrichtet. Elli Mann-Langhof ist von Meister Zhi Chang Li autorisiert, in seinem Namen das Stille Qi-Gong zu lehren.

Sie unterrichtet das Stille Qi-Gong in regelmäßigen wöchentlichen Übungsgruppen und gibt auch sehr gerne Einzelberatungen, um ein individuelles Themenprogramm zu entwickeln.

Sie arbeitet als Shiatsutherapeutin und Shiatsulehrerin für Fortgeschrittene.

Als Architektin hat sie sich Kenntnisse im Feng-Shui erworben und bietet individuelle Beratungen an.

Kostenloser Informationsabend

27. August 2010
15. Oktober 2010
Freitag 18.30-20.30 Uhr
Wilhelmsaue 11, 10715 Berlin

Einführung in das Stille Qi-Gong

28. August 2010
16. Oktober 2010
Sonntag 11-17 Uhr
Wilhelmsaue 11, 10715 Berlin
80 €

DAS
STILLE QI-GONG

木

und

火

DIE FÜNF
WANDLUNGSPHASEN

土

mit

金

ELLI MANN-LANGHOF

水

in Berlin 2010

Das Stille Qi-Gong (Jinggong)

Nach Meister Zhi Chang Li ist das Stille Qi-Gong die älteste und grundlegendste „Übung zur Lebenspflege“. Es geht zunächst darum, das Qi im eigenen Körper nicht wertend wahrzunehmen. Voraussetzung dafür ist eine entspannte Verfassung, in welcher der Geist zur Ruhe kommt. Mit den konkreten Übungen wird dann die Aufmerksamkeit geschult, das Qi auf bestimmte Zentren oder Bahnen im Körper zu lenken. Die von außen sichtbare Bewegung ist oft sehr minimal und unterstützt die Vorgänge im Inneren.

Im Laufe der Übungspraxis des Stillen Qi-Gong wächst durch das Erspüren der eigenen Energie das Vertrauen in die Selbstregulierung des Körpers. So schult Qi-Gong die Einsicht in notwendige und heilende Lebensprozesse. Das Stille Qi Gong motiviert den Praktizierenden an heilenden Veränderungen, in denen auch Schmerz und Krankheit ihren adäquaten Platz haben, aktiv teilzunehmen.

Qi Gong kann jeder Mensch, unabhängig von Alter und gesundheitlichem Zustand erlernen. Die Übungen werden je nach Bedürfnis und Situation im Sitzen, Liegen oder Stehen praktiziert.

Info und Anmeldung

Schule für Shiatsu und Qi-Gong
Elli Mann-Langhof
Wilhelmsaue 11, 10715 Berlin
(030) 8734404
elli@shiatsu-qigong-berlin.de
www.shiatsu-qigong-berlin.de

Die Fünf Wandlungsphasen

Die Fünf Wandlungsphasen sind Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Alle Phänomene unseres Universums können ihnen zugeordnet und in Beziehung gesetzt werden.

Diesem vielschichtigen Thema nähern wir uns darüber, dass wir uns die zugeordneten Organe anschauen und mit ihnen kommunizieren.

Zuordnung der Organe zu den Wandlungsphasen:
Holz: Leber/Gallenblase, Feuer: Herz/Dünndarm,
Erde: Milz/Magen, Metall: Lunge/Dickdarm, Wasser: Niere/Blase.

Der Schwerpunkt liegt im Wesentlichen im Üben und Erleben. Wir werden uns weniger mit der Theorie befassen.

Ich habe diese Übungen aus dem breiten Repertoire des Stillen Qi-Gong ausgewählt - und natürlich fließen meine langjährigen Erfahrungen mit anderen Übungssystemen mit ein.

Die Termine sind so gelegt, dass die Jahreszeit der Wandlungsphase entspricht, und können unabhängig voneinander gebucht werden.

Termine

Holz: 3. April 2010
Feuer: 3. Juli 2010
Erde: 11. September 2010
Metall: 9. Oktober 2010
Wasser: 4. Dezember 2010

Sonntag 11-17 Uhr
Wilhelmsaue 11, 10715 Berlin
je 80 €

Teilnahmevoraussetzung sind Grundkenntnisse im Stillen Qi-Gong durch einen Einführungskurs oder eine ähnliche Qualifikation (siehe Rückseite).

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für:

die Wandlungsphase(n)

- Holz: 3. April 2010
- Feuer: 3. Juli 2010
- Erde: 11. September 2010
- Metall: 9. Oktober 2010
- Wasser: 4. Dezember 2010

den kostenlosen Informationsabend am

- 27. August 2010
- 15. Oktober 2010

die Einführung in das Stille Qi-Gong am

- 28. August 2010
- 16. Oktober 2010

Die Seminargebühr(en) in Höhe von _____ €
habe ich auf folgendes Konto überwiesen:
Heidi Mann-Langhof, Postbank Berlin,
BLZ 10010010, Konto 447263108.

Hiermit erkläre ich, eigenverantwortlich an den Seminaren teilzunehmen.

Name, Vorname

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon

Email

Datum, Unterschrift