

## QIGONG UND TAIJI QUAN SIND GESCHWISTER DIE SICH GEGENSEITIG FÖRDERN UND INSPIRIEREN

Unaufhaltsam fließt das Leben, wie ein Fluss, immer weiter und weiter ...

Qigong und Taiji Quan brauchen dieselbe solide Basis um ihre ganzheitliche Wirkung voll entfalten zu können. Die Grundlage bildet das Verstehen, Erfahren und Umsetzen von Yin und Yang und den Fünf Wandlungsphasen. Ziel ist, das Leben in seiner ganzen Vielfalt verstehen und annehmen zu können, Zusammenhänge zu erkennen, und Lebensweisheit zu entwickeln.

### HOLZ

木

In der heutigen Zeit sind wir mehr denn je gefordert, mit Druck, Stress, Anspannungen und schwierigen Situationen umzugehen, und gleichzeitig gesund, leistungsfähig, interessiert und gut gelaunt zu bleiben.

### FEUER

火

Als einzelnes Individuum ist jeder ein kleines Teilchen im großen Gefüge des Lebens. Jedes dieser Teilchen ist verbunden und vernetzt mit allen anderen. So wirken wir durch unser Tun aufbauend oder zerstörend auf die Gesamtheit ein.

### ERDE

土

Der Weg (Arbeit mit der Lebensenergie) öffnet und vertieft nicht nur die Selbst-Wahrnehmung, sondern auch die Wahrnehmung zur Natur und zu unseren Mitmenschen. Eine gute Erdung und Zentrierung stehen ausgleichend zur Sensibilisierung.

### METALL

金

Die Lebensenergie Qi ist eine feinstoffliche, wahrnehmbare Energie welche die Grundlage alles Lebendigen ist. Dieses Basiselement des Lebens verstehen zu lernen und gezielt damit umgehen zu können, ist eine sinnvolle Lebensaufgabe.

### WASSER

水

Viele Aspekte von Qigong und Taiji Quan fließen ganz natürlich in den persönlichen Alltag ein. Sei es loslassen, fließen lassen, Sein lassen oder im Hier und Jetzt zu sein.

## QIGONG UND TAIJI QUAN DER WEG IST DAS ZIEL



1958 in der Schweiz geboren, wohne ich seit meiner Kindheit in Vorarlberg. Als Mutter von vier Kindern bin ich stark mit dem Leben verwoben. Meine frühen Reisen nach Asien haben meinen Lebenslauf geprägt und mich für andere Kulturen geöffnet. Seit meiner Jugend beschäftigt mich der Sinn des Lebens; dies hat mich 1985 zu Qigong, Meditation und Taiji Quan geführt. Die Arbeit mit Qi ist zum zentralen Bestandteil meines Lebens geworden und hat mich „nach Hause“ gebracht.

### Franziska Rüscher - Ausbildungsleitung

- Qigong & Taiji Quan Ausbilderin
- Obfrau des Taiji-Qigong Freundeskreises
- Leiterin des Qi-Zentrums
- VLBG. Bundeslandvertretung der IQTÖ

### Karin Pöck - Assistenz

- Taiji Quan und Qigong Lehrerin
- Langjährige Assistentin

### AUSBILDUNGS-VORAUSSETZUNG

Diese Ausbildung richtet sich nur an Qigong- und Taiji- Praktizierende die bereits Vorkenntnisse und Übungs-Erfahrung mitbringen.

Um den Status Kursleiter für Qigong / Taiji Quan oder Lehrer für Qigong / Taiji Quan zu erhalten, müssen die von den Dachverbänden vorgeschriebenen Ausbildungsstandards im jeweiligen Land erfüllt sein. Sind diese erfüllt, kann eine Prüfung mit Zertifikat bei mir abgelegt werden. (Prüfungsgebühr € 70.-)

Die Basis Ausbildung alleine reicht nicht für eine Zertifizierung.

Angerechnet werden: Alle bereits bei mir besuchten Kurse / Seminare, sowie Kurse und Seminare bei anerkannten Qigong und Taiji Quan Ausbildern.