

## Liebe Qi Gong Freunde

Hier ist mein aktuelles **Move, Relax & Health Programm mit Qi Gong**.

Viele Kurse führe ich derzeit in der beschaulich, wohltuenden Atmosphäre von Moritzburg, unmittelbar neben dem herrlichen Schloss durch.

Ich lade Sie ein, zu mir zu kommen und neue Wege für Entspannung und Gesundheit zu gehen. Mit der Ruhe aus den Qi Gong Übungen, fällt es leichter, mit Toleranz und klugem Gleichmut mit den Wirren der gegenwärtigen Zeit fertig zu werden und trotzdem gesund und fröhlich zu bleiben.

Gemeinsames Qi Gong Üben verbindet uns auch in unserem sozialen Miteinander und lässt uns fühlen und erleben, dass keiner von uns allein ist.

Der Austausch miteinander hilft uns, uns nicht allein zu fühlen.

Gerade dieses entspannte und oft noch lange nachwirkende gemeinsame Qi Gong Üben gibt uns die soziale und mentale Festigkeit, gesund an Körper und Geist zu bleiben.

Dieses gemeinsame Üben und Austauschen mit anschließend gestärktem Körper und entspannten klaren Geist, ist damit ein wichtiges Puzzle auch für die Stabilität und das Glück in unserer Familie, die oft der einzige Rückzugspunkt für uns ist.

Schauen Sie, was an Übungsformen für Sie paßt.

Hier die einzelnen Möglichkeiten zum Qi Gong Üben für Sie.

## Wochenkurse

Die wöchentlichen Kurse für Entspannung, Wohlfühlen und Üben im sozialen Kontakt mit anderen Menschen finden mittwochs 17.00 Uhr und 18.45 Uhr wieder ausschliesslich im Prana Zentrum, Glashütter Str. 101a, 01277 Dresden statt.

Bei ausreichend Interessenten aus Radebeul, Moritzburg und Umgebung werde ich auch einen Abend- oder / und Morgenkurs in Moritzburg anbieten.

Rühren Sie die Werbetrommel und ich bin für Sie da.

## Spezial-Kurse

Im Oktober startet ein Spezialkurs **Shaolin „Da Mo Ji Yin Jing“ - Inneres Qi Gong**.

In diesem Kurs werden die ursprünglichen Übungen der legendären Shaolin Mönche gelehrt.

Diese Übungen machen die Gelenke und Muskeln flexibel.

Sie stärken uns mental, um seelisch den sozialen Konflikten unseres sozialen und gesellschaftlichen Umfeldes in Harmonie und innerer Stabilität begegnen zu können.

## Kurstermine:

7.10.22	13.30-19.30 Uhr in Lübbenau, 95€
4.10.-13.12.22	jeweils 18.30-19.45 Uhr online, 10er Karte, 120€
5.10.-14.12.22	jeweils 18.45-20.00 Uhr präsent im Prana Zentrum + Online, 10er Karte, 120€

**Noch ein Wort zu diesen Übungen.**

Ich praktiziere Qi Gong nun schon seit 27 Jahren.

Aber diese Übungen sind die auf körperlich und mentaler Ebene intensivsten und stabilisierendsten Übungen, die ich bisher erlebt habe.

Deshalb möchte ich diese auch mit Ihnen teilen und Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, dass Sie vielleicht gerade in diesen, nicht gerade leichten Zeiten brauchen können.

### **Basis-Ausbildung - Qi Gong RICHTIG lernen -**

**Am 24./25.9.22 findet das Basismodul 1** der neuen Kursleiterausbildung statt.

Es werden gelehrt die 18 Harmonie- und die 8 Alltagsübungen

Kurszeiten: 9.00-17.00 Uhr

Kursort: Genusshaus Prinz von Sachsen, Schloßallee 3, Moritzburg

Kurspreis: 315€, inkl. Skript, 2 Lehr- und 1 Übungsvideo

**Am 5./6.11.22 findet das Basismodul 2** der neuen Kursleiterausbildung statt.

Es werden gelehrt die 8 Brokate, Qi Gong Stabübungen, Nieren stärkende Geh-Übung und Langsames Gehen, wie auf einer Wolke.

Kurszeiten: 9.00-17.00 Uhr

Kursort: Genusshaus Prinz von Sachsen, Schloßallee 3, Moritzburg

Kurspreis: 315€, inkl. Skript, 2 Lehr- und 1 Übungsvideo

Viele von Ihnen kennen diese Übungen aus den wöchentlichen Abendkursen.

In diesen 2 Basiskursen haben Sie aber die Möglichkeit, viel tiefergehender in diese Übungen einzutauchen und diese so zu verinnerlichen, dass sie zukünftig einen wesentlich höheren Entspannungs- und Stärkungseffekt beim Üben haben.

Für alle, die diese Übungen in ihrer Kursleiter-Ausbildung gelernt haben, ist dies die Möglichkeit der Korrektur und Vertiefung unter meiner direkten Anleitung.

Bitte nutzen Sie diese Möglichkeiten, um noch lange gesund zu bleiben oder Ihre Gesundheit zu stabilisieren.

### **Qi Gong Kursleiter-Ausbildung & Neues Ausbildungskonzept 2023**

Am 24./25.9.2022 startet die **voraussichtlich letzte Ausbildung** zum Qi Gong KursleiterIn mit einem von den Krankenkassen anerkannten Abschluss.

Nutzen Sie diese letzte Möglichkeit einer Ausbildung bei mir, wenn Sie vorhaben, Qi Gong zu unterrichten und es Ihnen wichtig ist, dass Ihre KursteilnehmerInnen die Kurskosten ganz oder anteilig von ihren Krankenkassen erstattet bekommen.

Danach wird eine derartige Ausbildung nur noch im Einzelcoaching möglich sein.

### **Perspektive der Ausbildung**

Wenn Sie Qi Gong auf einem hohen Ausbildungsniveau bei mir lernen möchten, ohne das von den Krankenkassen und Qi Gong Verbänden verordnete, die Ausbildung unnötig inhaltlich belastende und teuer machende Beiwerk, darf ich Sie einladen zu meiner neuen Anfang 2023 startenden Qi Gong Lehrer Ausbildung.

Für diese Ausbildung sind keinerlei Qi Gong Vorkenntnisse erforderlich.

**Informieren Sie sich gern Ende dieser Woche über das Qi Gong Programm 2023.**

### **Long-Covid / Post-Covid Beschwerden**

Für alle, die unter Beschwerden aus einer Covid-Erkrankung leiden, habe ich ein spezielles Programm zur Behandlung.

Ich biete Ihnen hier die Möglichkeit einer Einzelbehandlung, wenn Sie mit Ihrer schulmedizinischen Behandlung nicht weiter kommen oder begleitend zu den Bemühungen Ihres Hausarztes..

### **Bleiben Sie gesund.**

Mit freundlichen Grüßen

Horst-Rainer Rust  
Qi Gong Zentrum Dresden  
Windmühlenweg 21a  
01468 Moritzburg  
Tel. 0172 3504746  
[www.qigongdresden.de](http://www.qigongdresden.de)  
email: rainer.rust@gmx.com