

## AGNESVIERTEL

### DIENSTAG

---

#### Die 8 Brokatübungen / Gk\*

29.08.–17.10. / 8:00–9:00 Uhr / 7 Termine / 98,- €  
07.11.–19.12. / 8:00–9:00 Uhr / 7 Termine / 98,- €  
Neusser Wall 14b, Hinterhof, Köln-Agnesviertel

### DIENSTAG

---

#### Neiyanggong – innen nährendes Qigong / Gk\*

29.08.–17.10./ 9:15–10:45 Uhr / 7 Termine/ 119,- €  
07.11.–19.12./ 9:15–10:45 Uhr / 7 Termine/ 119,- €  
Neusser Wall 14b, Hinterhof, Köln-Agnesviertel

## NIPPES

### DONNERSTAG

---

#### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / Gk\*

31.8.–19.10./ 18:15–19:45 Uhr / 8 Termine / 136,- €  
9.11.–21.12./ 20:00–21:30 Uhr / 7 Termine / 119,- €  
Altenberger Hof, Mauener Str. 92, Köln-Nippes

### DONNERSTAG

---

#### Die 8 Brokatübungen / Gk\*

31.8.–19.10./ 18:15–19:45 Uhr / 8 Termine / 136,- €  
9.11.–21.12./ 20:00–21:30 Uhr / 7 Termine / 119,- €  
Altenberger Hof, Mauener Str. 92, Köln-Nippes

### ◆ SOMMERWOCHE (1X TÄGLICH)

---

#### Sommerwoche: Die 8 Brokatübungen

Mo. 17. – Fr. 21.7. / 7:30–8:30 Uhr / 70,- €  
Johannes-Gisbert-Park in Nippes

### ◆ ÜBUNGSTAGE

---

Oase der Achtsamkeit

#### MBSR-Achtsamkeitstag (Schweigetag)

(Offen für alle, die bereits an Schweigetagen teilgenommen haben.)

Mo. 19.08. / 10:00–16:00 Uhr / 51,- €  
Forum Lavidia, Bernhardstr. 15, Köln-Bayenthal

Oasen der Achtsamkeit

#### MBSR-Themenabende mit Meditation und Qigong

Mo. 13.11. / 19:30–22:00 Uhr / 28,- €  
Mo. 20.11. / 19:30–22:00 Uhr / 28,- €  
(Beide Montage zusammen kosten 44,- €)  
Forum Lavidia, Bernhardstr. 15, Köln-Bayenthal

#### Selbstmassage und Meridian-Dehnungen (Do In)

Sa. 18.02. Beine und Rücken  
Sa. 18.03. Sinnesorgane  
Sa. 29.04. Füße und Hände  
Sa. 20.05. S  
jeweils 11:00–15:30 Uhr / 51,- €  
Praxis Bernhardstr.15, Köln-Bayenthal

#### Winterruhetag

#### Stille Meditation und Qigong

Sa. 29.11. / 11:30–16:00 Uhr / 51,- €  
Zentrum f. Tanztherapie, Domstr. 41, Köln-Zentrum

## INNENSTADT

### MITTWOCH

---

#### Das Spiel der 5 Tiere + ausgewählte Übungen

30.8.–18.10./ 18:30–20:00 Uhr / 8 Termine / 136,- €  
8.11.–20.12./ 20:00–21:30 Uhr / 7 Termine / 119,- €  
Moma, Rubensstr. 1-3, Nähe Zülpicher Platz

## BAYENTHAL

### MONTAG

---

#### Neiyanggong – innen nährendes Qigong / Gk\*

28.08.–23.10./ 9:15–10:45 Uhr / 9 Termine / 153,- €  
06.11.–18.12./ 9:15–10:45 Uhr / 7 Termine / 119,- €  
Forum Lavidia, Bernhardstr. 15, Köln-Bayenthal

### DONNERSTAG

---

#### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / Gk\*

31.8.–21.12. / 8–9 Uhr / 15 Termine / 210,- €  
Forum La Vida, Bernhardstr. 15, Köln-Bayenthal

Gk\* = Grundkurs    Wk\* = Wiederholungskurs

◆ = nicht wöchentlich stattfindend

Anita Wilmes

Bernhardstr. 15, Köln-Bayenthal

☎ 0221 / 760 9012

wilmes@shiatsu-thaimassage.de

[www.shiatsu-thaimassage.de](http://www.shiatsu-thaimassage.de)

[www.achtsambewegen.de](http://www.achtsambewegen.de)

#### ORGANISATORISCHES

---

Aktuelles und Anmeldung unter

**wilme@shiatsu-thaimassage.de**

Ermäßigte Preise sowie Ratenzahlung sind auf Anfrage möglich.

Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 5 Tage vor Kursbeginn) erhebe ich eine Ausfallgebühr von 50 %. Bei Absagen weniger als 1 Tage vor Kursbeginn und bei Nichterscheinen bzw. Absagen nach Kursbeginn muss die gesamte Kursgebühr bezahlt werden.

In der Regel werden die Kurse von den Krankenkassen bezuschusst.



Qigong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Heilkunde zur Förderung Ihrer geistigen und körperlichen Gesundheit. In langsam fließenden Bewegungen nehmen Sie Ihre Körperhaltung und Atmung wahr. In Ruuehaltungen bauen Sie (Lebens-)Kraft auf und erfahren die inneren Bewegungen des Qi.

# QIGONG

## YANGSHENG



Kursprogramm  
August – Dezember 2017