

BMHS – Qigong/ Yoga Wirbelsäulen Übungen

Modul 2/3

BEAUTY / WELLNESS



Body Mind Healing System – „Qigong / Yoga Wirbelsäulen Übungen am Boden und im Stehen“ - „Bringe dich und dein Rückgrat in die Mitte – Bewege dich leichter“ - Körperorientierte Energiearbeit

Sie erlernen hier weiterführende Übungen am Boden und im Stehen, die sich als hervorragende Ergänzung zu den acht edlen

Übungen (8 Brokaten) anbieten.

Im Mittelpunkt steht die Wirbelsäule:

- Aufbau und Erklärung der Übungen, Basis ist das Qigong
- Wissen und Verbindung der Übungen u.a. zu Lehren, wie der TCM, westlichen Medizin, geistigen und medialen Lehren aus alten und neuen Zeiten
- Schulung der Achtsamkeit, Atmung, Körperhaltung, Empfindungen
- bewusster Umgang mit sich im Alltag
- Erstellung eines Übungsplanes für den Weg der Selbsterkenntnis und Erfahrung

Was wird durch die Übungen in uns verändert?

- Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte
- Stärkung und Kräftigung des Rückens
- Flexibilität der Wirbelsäule (Verspannungen, Kopfschmerz)
- Förderung unserer mentalen Stärke
- Beruhigung von Körper und Geist (z.B. Einschlaf- oder Durchschlafprobleme)

BHMS ist präventiv und therapeutisch einsetzbar, es ist leicht erlernbar und anwendbar. Ärzte, Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Entspannungstherapeuten, Psychologische Berater, Masseur, Physiotherapeuten, Betreuer im Bereich der Pflege sowie Trainer im Fitness- und Wellnessbereich, nutzen die Wirkungen der Methode in zunehmendem Umfang für sich und ihre Klienten.

Dozent/in Udo Bayer: Jahrgang 1968, zwei Kinder. Früher tätig im Vertrieb als Produktmanager. Heilpraktiker für Psychotherapie, Burnout Berater, Shaolin Qigong Lehrer. Kampfkunsterfahrung seit dem 16.LJ. kam so in den Bereich Gesundheit und Prävention wie auch das Qi Gong. 2005 - Ausbildung Übungsleiter Qigong, Weiterbildung zum Qigong Lehrer im Stil der Shaolin. 2011 nach seinem Chinaaufenthalt wurde er durch H. Kronmüller in Senden zum Qigong Meisterschüler benannt. Er repräsentiert heute die 35. Generation im Shaolin Qigong. Parallel hat H. Bayer Qigong in Präventionskursen über mehrere Jahre an der VHS, Firmen unterrichtet. Fachl. Weiterbild. u.a. im Bereich der TCM, Tui Na, Ohrakupunktur, GuaShaFa. Gesprächsth. nach Rogers, EMDR, Quanten, Hypnose. Er führt eine eigene Praxis mit Qigong Schule.

Termine:

Sa. 22.06.2024

So. 23.06.2024

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

300,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:

SSF89130424V2

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

