

### Schnuppernachmittage

5. August, 2. September, 4. November, 16. Dezember.  
Jeweils Sonntag 16-18 Uhr.  
Bitte telefonisch voranmelden unter 069-897703.

Auch in laufende Abendkurse ist Hineinschnuppern möglich.

### Abendkurse

#### Diamant-Qi-Gong für Leib und Seele

Mit tibetisch-tantrischem Wirbelsäulen-Qi-Gong alle Chakren aktivieren, Diamantkreise speichern und in einen meditativen, freien Bewegungsfluß eintauchen.

Jeden Montag 19.15–20.45 Uhr.

#### Stilles Qi Gong Basics

Einführungs- und erste Aufbauübungen des Jing-Gong nach Großmeister Zhi-Chang-Li. Meditative Qi-Führung, Atmung, Selbstmassagen, sanfte Bewegungen aus der Wirbelsäulenschule des Chan-Mi-Gong.

Jeden Dienstag 19–20.30 Uhr.

#### Stilles Qi-Gong für Fortgeschrittene

Weiterführende Übungen nach Großmeister Zhi-Chang-Li.

Jeden Mittwoch 19-20.30 Uhr.

#### Rhythmisches Taiji-Qi-Gong

Die achtzehn Ausdrucksformen der bewegten Kunst mit chinesischer Musik nach den fünf Wandlungsphasen.

Jeden Donnerstag 19–20 Uhr.

Alle aufgeführten Abendkurse sind fortlaufende Übungsgruppen.

Eine Kurssequenz besteht aus acht Terminen

a 1 ½ Stunden oder 12 Terminen a 1 Stunde in Folge.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Vormittagskurse, Einzelunterricht, Sonderkurse für Gruppen, externe Kurse für Firmen, Behörden oder andere Organisationen auf Anfrage.

### Workshops

#### Einführung in das Stille Qi Gong

Entspannung, Atmung, Qi-Kreisläufe und sanft bewegte Formen.

Samstag 18. August. 10 bis 16 Uhr. 1 Std. Mittagspause.

#### Feuerräder und Diamantkreise

Eine Einführung in die Wirbelsäulenschule des tibetisch-tantrischen Diamant-Qi-Gong.

Samstag 15. Sept. 10 bis 16 Uhr. 1 Std. Mittagspause.

#### "Selbstakupunktur" ohne Nadeln

Mit Stilem Qi Gong Akupunkturpunkte und Meridiane erschließen und das Qi in Bewegung bringen.

Samstag 17. Nov. 10-16 Uhr. 1 Std. Mittagspause.

#### Chinesische "Zaubersprüche"

Meridian- und Organkreisläufe mit Mantra-Unterstützung.

Samstag 8. Dez. 10 bis 16 Uhr. 1 Std. Mittagspause.

### Modulare Wochenend-Kompaktseminare

#### Basis-Kompaktseminar Stilles Qi Gong

Die Grundübungen der inneren Kunst nach Großmeister Zhi-Chang-Li.

Lächeln mit dem Herzen, kleiner himmlische Kreislauf, Entspannung auf vier Bahnen, Ausleiten von verbrauchtem Qi, Aktivierung der Energiezentren in Füßen und Händen, natürliche Bauchatmung, die Pflege des Qi, Selbstmassagetechniken, Spiel mit der Qi-Kugel, Himmeldusche.

Sa. 6. Oktober. 10-17 Uhr, So. 7. Oktober. 10-15 Uhr.

#### Neue Kraft aus der Erde

(Diamant-Qi-Gong)

Die fünf Bewegungen der Tuo-Luo-Ni-Wirbelsäulenschule aus dem tibetisch-tantrischen Buddhismus nach Lama Fo-Fu und Großmeister Zhi-Chang-Li.

Mit meditativem Kreisen und Schwingen das Basis-Chakra aktivieren und das Qi bis zum Kronen-Chakra aufsteigen lassen.  
Sa. 27. Oktober. 10 bis 17 Uhr, So. 28. Oktober. 10 bis 15 Uhr.

#### Aufbau-Kompaktseminar Stilles Qi Gong

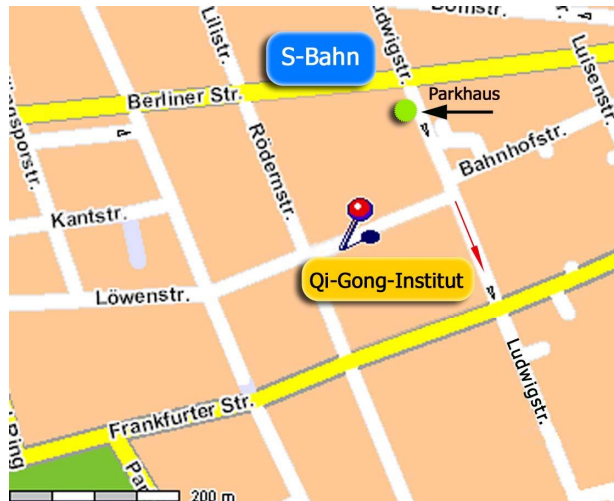
Weiterführende Übungen der inneren Kunst.

Aktivierung der Wirbelsäule durch Wellen, Pendeln und Drehen (Chan-Mi), Organatmung nach den fünf Wandlungsphasen, Übungen gegen Schreck und Schock, schützende Handhaltungen, großer Kreislauf an den Meridianen orientiert, ausführliche Entspannung im Sitzen, zwei Drachen spielen mit einer Perle, erweiterte Techniken der Selbstmassage.

Sa. 10. November. 10-17 Uhr, So. 11. November. 10-15 Uhr.

Weitere Workshops und Kompaktseminare können auf Anfrage eingeplant werden.

## So finden Sie die Übungsräume in der Löwenstraße 18 / Offenbach:



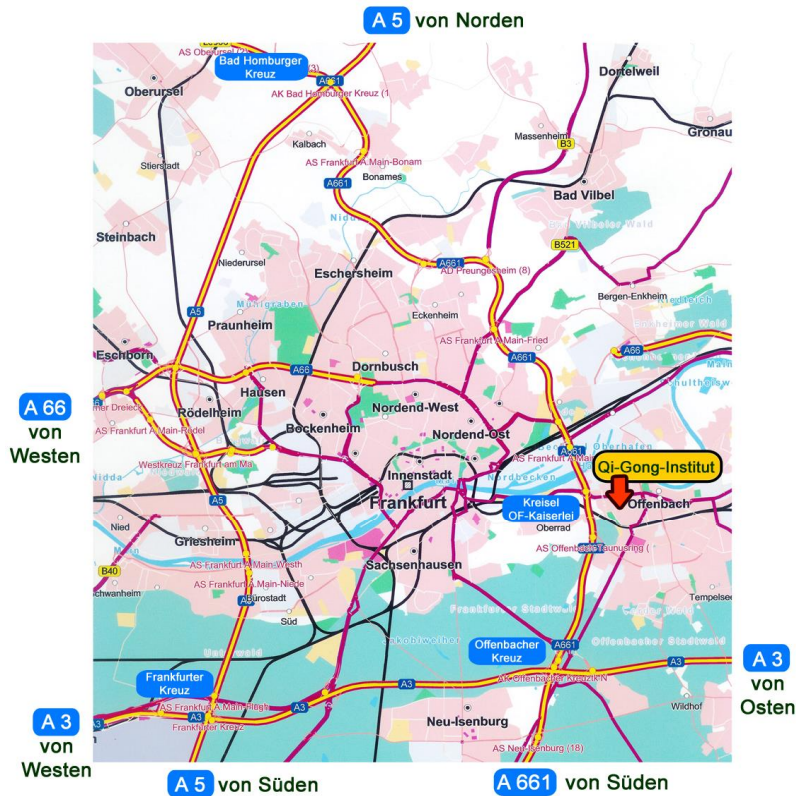
### Übungsraum Löwenstraße 18, OF.

S-Bahn S1, S2, S8, S9, Station Ledermuseum (vor Cinemax-Kino).

Von dort zu Fuß über Ludwigstraße, dann rechts in die Löwenstraße (ca. 5-8 min.).

Mit dem PKW von Berliner- in Ludwigstraße abbiegen, dann rechts Löwenstraße.

Parkplatz nähere Umgebung oder Parkhaus Cinemax.



- Von Norden A5 bis Bad Homburger Kreuz, dann A661 bis OF Kaiserlei.
- Von Westen A3 o. A66, Frankfurter Kreuz - Offenbacher Kreuz, dann A661 bis OF-Kaiserlei.
- Von Süden A5 über Frankfurter Kreuz - Offenbacher Kreuz, dann A661 bis OF-Kaiserlei, oder von Süden A661 bis OF-Kaiserlei.
- Von Westen A3 bis Offenbacher Kreuz, dann A661 bis OF-Kaiserlei.

Aus allen Richtungen danach im Kreisel OF-Kaiserlei Ausfahrt OF-City, Berliner Straße.

Berliner Straße Richtung Rathaus folgen bis Cinemax-Kino auf rechter Seite.

Dann rechts in die Ludwigstraße, nächste rechts Löwenstraße.

Qi-Gong-Institut Löwenstraße 18. Für Parkplätze bitte Karte lokaler Stadtplan beachten.

### Aktueller Hinweis:

Der Kaiserlei-Kreisel OF wird zurzeit umgebaut.

Bitte beachten Sie die zum Anfahrtszeitpunkt gültige Verkehrsführung.

## **Allgemeines, Preise und AGB**

### Zeiten:

Abend- und Vormittagskurse, Wochenend-Seminare, Workshops und Sonderveranstaltungen laut Ankündigung.  
Einzelunterricht mit individueller Übungszusammenstellung nach Vereinbarung.

### Kosten und Zahlung:

Kurse mit 8 Einheiten a 1 ½ h oder 12 Einheiten a 1 h 145.- €. Dies entspricht ca. 12.- € pro Stunde.  
Wochenend- und Ausbildungsseminare 155.- €. Workshops 65.- €.  
Einzelunterricht erste Zeitstunde 75.- €, jede weitere Zeitstunde 60.- €.

Zahlung für Kurse und Workshops spätestens eine Woche, Wochenend-Seminare zwei Wochen vor Beginn auf folgendes Konto:

**IBAN: DE07 5055 0020 0011 0073 92**  
**SWIFT-BIC: HELADEF1OFF**  
**Qi-Gong-Institut Rhein-Main**  
**Städt. Sparkasse Offenbach**  
**KTO: 11007392**  
**BLZ: 50550020**

Die Reservierung erfolgt mit Eingang der Zahlung.

Bei Rücktritt nach Anmeldung bis 48 Stunden vor Kursbeginn Bearbeitungsgebühr 30.- €, danach ist die Anmeldung verbindlich. Ausfallzeiten der Teilnehmer während der vereinbarten Kursdauer werden nicht zurückerstattet, können jedoch in einem parallel laufenden Kurs während dieser Zeit ausgeglichen werden. Bereits vor Kursbeginn bekannte persönliche Termine wie z. B. Urlaube, Geburtstage o. ä. können eingeplant werden und verlängern die vereinbarte Kurszeit entsprechend.

Für Teilnehmer mit wechselnden Arbeitszeiten kann die Kursplanung nach Absprache individuell gestaltet werden. Für Einzelunterricht wird Barzahlung erbeten.

Preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten für Teilnehmer der Wochenendseminare gibt es in mehreren Hotels und Pensionen in nächster Nähe zu den Übungsräumen.

### Wichtiger Hinweis:

**Die Übungen des Qi Gong sind über Jahrtausende erprobte und perfektionierte fernöstliche Techniken der Stärkung, Selbstheilung und persönlichen Weiterentwicklung. Sie sind keine ärztliche oder therapeutische Behandlung und ersetzen diese auch keinesfalls. Bei bestehenden körperlichen oder psychischen Problemen ist vor Übungsaufnahme unbedingt der Rat eines Arztes oder Therapeuten einzuholen und der Übungsleiter zu informieren. Die Teilnahme am Unterricht erfolgt in eigener Verantwortung. Sämtliche Rechtsansprüche gegenüber dem Qi-Gong-Institut Rhein-Main und seinen Übungsleitern sind ausgeschlossen.**

### **Kontakt:**

**Qi-Gong-Institut Rhein-Main**

**Klaus Spanuth**

**Am Hirtenschild 19**

**63073 Offenbach**

**Telefon: 069-897703 (AB)**

**Email: kontakt@qi-gong-institut.info**

**Internet: [www.qi-gong-rhein-main.de](http://www.qi-gong-rhein-main.de)**

**[www.qi-gong-institut.info](http://www.qi-gong-institut.info)**

**[www.qi-gong.biz](http://www.qi-gong.biz)**

**[www.qi-gong-rhein-main.eu](http://www.qi-gong-rhein-main.eu)**

**[www.qi-gong-institut.eu](http://www.qi-gong-institut.eu)**