Selbstfürsorge in der Balance
von Körper, Kopf und Herz

Zertifizierte Präventionskurse

mit Zuschuss der Krankenkasse

Qi Gong & Qi Akupressur

Mit Angela Mende
Karlsruhe | Gardasee

www.angelamende.de

Qi Gong & Qi Akupressur

Ganzheitliche Praxis für den Alltag.

Qi Gong mit seiner jahrtausendealten Tradition und Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verbindet **Körper- und Bewegungsübungen** mit Elementen der **Meditation, Atemübungen, Affirmationen, Heillauten und Akupressur.**

Qi Akupressur ist eine achtsame Art der Selbstbehandlung, die Qi Gong mit Atmung, Akupressur und Imaginationstechniken verbindet.

Als ausgebildete **Qi Gong-Lehrerin** biete ich verschiedene Formate an: **Wochenend-Workshops in Karlsruhe** (Qi Gong & Qi Akupressur) und **intensive Qi Gong-Wochen-Workshops** am Gardasee.
Ich freue mich auf dich!
Angela Mende

Alle Termine & Infos:

Gardasee

1. Qi Gong der vier Jahreszeiten

Zertifizierter Präventionskurs

mit Zuschuss der Krankenkasse

Nach Meister Zheng Yi &
Katrin Blumenberg

Einssein von Körper & Geist im Kontext der Jahreszeiten

1,5 Tage (Wochenend-Workshop)
Karlsruhe

Qi Gong der Vier Jahreszeiten (nach Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg) lässt uns Verbindungen aufspüren zwischen Körper und Psyche, den Jahreszeiten und unseren Lebensphasen als Mensch.

Mit vielfältigen **Körper- und Bewegungsübungen** in der Natur öffnen wir einen Raum praktizierter Selbstfürsorge. Wir lernen, uns und unseren Körper besser zu verstehen, um unsere Balance zu halten oder wiederherzustellen.

Basierend auf der **Traditionellen Chinesischen Medizin** (**TCM**) sind den Jahreszeiten im Qi Gong der Vier Jahreszeiten nicht nur **Yin und Yang** zugewiesen, sondern durch die **fünf Wandlungsphasen** auch Elemente, Organe, Meridiane etc.

Themen der Wochenend-Workshops:
Winter | IDENTITÄT (Nieren und Blase)
Frühling | VERÄNDERUNG (Leber und Gallenblase)
Sommer | BEZIEHUNGEN (Herz und Dünndarm)
Spätsommer | GELASSENHEIT (Milz und Magen)
Herbst | KLARHEIT (Lunge und Dickdarm)

Termine, Preise & Anmeldung:

2. Wochenworkshops am Gardasee

Entspannung, Erdung und Kraft für den Körper. Neue Weite für Kopf und Herz.

je 4,5 Tage (Montag bis Freitag)
Salò, Gardasee (Südwestufer)

Mit ausgewählten Übungen – u. a. aus **Qi Gong der Vier Jahreszeiten** (nach Meister Zheng Yi & Katrin Blumenberg) – betreten wir den Raum von **Yin und Yang** und vertiefen ihn im **Konzept der Fünf Wandlungsphasen.** Im Fluss der Übungen erleben wir die natürliche Ordnung der Elemente und deren Zusammenspiel. Begleitet durch **Affirmationen** in der Bewegung und einem **Transfer der Element-Qualitäten auf unser persönliches Leben** folgen wir dem natürlichen Lauf der Jahreszeiten.

Workshop 1: ***Eine Reise durch das Jahr mit Qi Gong***
Die eigenen Schätze entdecken und heben
In diesem Workshop stehen die **Besonderheiten der Jahreszeiten** und die **unterschiedlichen Qualitäten der fünf Elemente** Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall im Vordergrund.

Workshop 2: ***Meine Balance gestalten***
Körperliches & emotionales Gleichgewicht finden
In diesem Workshop liegt das Augenmerk auf den Besonderheiten der **körperlich-physiologischen Konstitutionen** mit deren förderlichen und hinderlichen Faktoren.

Termine, Preise & Anmeldung:

3. Qi Akupressur

Zertifizierter Präventionskurs

mit Zuschuss der Krankenkasse

Die „kleine Schwester“ von Qi Gong & Akupunktur. Selbstheilungskräfte aktivieren.

1,5 Tage (Wochenend-Workshop)
Karlsruhe

Qi Akupressur kann dabei helfen, die natürlichen **Selbstheilungskräfte zu aktivieren**, verspannte **Muskeln zu lockern**, das Immunsystem anzuregen, **chronische Schmerzen zu lindern**, ein bewussteres **Körpergefühl** zu entwickeln und **achtsamer** mit sich selbst umzugehen.

Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg haben mit der **Qi Akupressur** ein Übungs- und Selbstbehandlungssystem entwickelt, das die Akupressur am eigenen Körper in Qi Gong-Bewegungen einbettet: ausgeführt sowohl in ruhigen Qi Akupressur-Übungen im Sitzen (stille Form: Jing Gong) als auch in der schwungvollen „Aktiven Entgiftung“ im Stehen (bewegte Form: Dong Gong).

Mit choreographischen **Klopfübungen** und **Massagen** regen wir den Fluss der Kräfte über die Leitbahnen an und regulieren sie. Die unterschiedlichen Themenschwerpunkte orientieren sich an den Jahreszeiten und ihren jeweiligen Elementen mit den dazugehörigen Organen.

Termine, Preise & Anmeldung:

Ich bin Angela Mende und freue mich, dich mit Qi Gong und:oder Qi Akupressur auf deiner persönlichen, inneren Reise zu begleiten – in einem intuitiven Prozess, der **Klarheit in Körper, Herz und Kopf** öffnet.

Als **Personal Coach und Qi Gong-Lehrerin** begleite ich Menschen auf ihrem Weg, sich selbst näher zu kommen und sich zu spüren. Dadurch werden Veränderung und Wachstum möglich. Meine Arbeit baut eine Brücke zwischen Coaching, Qi Gong und Aufstellungen.

Mit meinem Mann und unserer Hündin Blue lebe ich wechselweise in **Karlsruhe** und am **Gardasee.**

Angela Mende • Coaching, Qi Gong, Aufstellungen
mail@angelamende.de • angelamende.de • +49 172 1010151