

## Über RUHEPUNKT

Einer enormen Fülle an Reizen und Informationen steht in unserer Zeit zunehmend ein Mangel an Bewegung im Alltag gegenüber.

Dabei ist Bewegung das Elixier, das unserem Geist hilft, all diese Eindrücke zu verarbeiten. Darüber hinaus optimiert sie den Stoffwechsel, ernährt Sehnen und Bandscheiben und kräftigt die Muskulatur.

Wissend um die Einheit von Körper, Geist und Seele können wir durch Bewegung des Körpers den Geist beruhigen und so der Seele Raum verschaffen, damit sich diese ausbreiten und entfalten kann.

Mit **RUHEPUNKT** wollen wir Ihnen Bewegungs-Wege anbieten um

- die Freude an Bewegung zu stärken in einem bewegungsarmen Alltag
- zur Ruhe zu kommen in Zeiten der Unruhe
- in sich ruhend den Geist zu klären und das Herz zu öffnen

So wie eine Kugel in ihrer Schale zur Ruhe kommt, und doch auf die kleinste Bewegung der Schale reagiert, um erneut ins Gleichgewicht zu finden - so stärken Sie in unseren Kursen den eigenen Ruhepunkt und Ihre kreative Flexibilität - wir freuen uns auf Sie...

Gerne stellen wir Ihnen individuell auf Sie abgestimmte Angebote im privaten sowie im betrieblichen Bereich der Gesundheitsförderung zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie für all unsere Veranstaltungen einen Geschenk-Gutschein erwerben.

Weitere Informationen und Kurse unter [www.ruhepunkt-forum.de](http://www.ruhepunkt-forum.de)



**RUHEPUNKT**  
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

IRMENGARD FORSTMAIER . PHYSIOTHERAPEUTIN  
EBENWIES 1 . 93152 NITTENDORF  
TELEFON 09404 642842  
[forstmaier@ruhepunkt-forum.de](mailto:forstmaier@ruhepunkt-forum.de)

[www.ruhepunkt-forum.de](http://www.ruhepunkt-forum.de)



**RUHEPUNKT**  
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

QiGong  
QiGong für den Rücken  
Beckenboden-Training



Programm  
Sommer 2012

## QiGong

QiGong ist ein guter Weg, um den Körper sanft zu dehnen und zu kräftigen, die Selbstheilungskräfte anzuregen sowie die körperliche und seelische Ausgeglichenheit zu fördern.

Gerade in Zeiten von hohen Anforderungen und einseitiger Belastung wirkt QiGong regulierend auf Körper, Geist und Seele.

## QiGong - Kurs

In diesem Kurs erlernen Sie die 8 Figuren für den Alltag sowie eine Auswahl aus dem QiGong - Harmonie in 18 Figuren. Diese Bewegungsabfolge kräftigt die wichtige Haltemuskulatur, löst Verspannungen und Blockaden, stärkt die Lebensenergie, und sorgt für mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

**Kurs QG19** ab Do 03.05.2012 | 8:15 bis 9:30 | 8 x 75 min

**Kurs QG20** ab Fr 04.05.2012 | 19:15 bis 20:30 | 8 x 75 min

Ort Undorf | KiEBiZ

Kursgebühr: 85,-€

Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen im Rahmen der Prävention möglich

## QiGong - Extra Sanft

Sie wollen es langsam angehen lassen oder halten sich für untrainiert, wollen aber trotzdem etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

### Kurs QE1

Termine ab Mi 02.05.2012 | 10:00 bis 11:15 | 10 x 75 min

Ort Hemau | Tangrintelhalle | Kursgebühr 96,- €

Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen im Rahmen der Prävention möglich

## QiGong - Kurs für Fortgeschrittene

Üben, üben, üben ... und genießen!

Vertiefungskurs für Harmonie in 18 Figuren.

### Kurs QM3

Termine ab Mi 02.05.2012 | 8:15 bis 9:45 | 10 x 90 min

Ort Hemau | Tangrintelhalle | Kursgebühr 105,- €

### Kurs QM4

Termine ab Di 08.05.2012 | 17:45 bis 19:00 | 8 x 75 min

Ort Hemau | Kindergarten St.Raphael | Kursgebühr 85,- €

Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen im Rahmen der Prävention möglich

## Harmonie in 18 Figuren Korrektur-Workshop

Wie sollte der Arm bei der „Affenabwehr“ aufsteigen um den Qi-Fluss nicht zu unterbrechen? Wie leiten wir den Rückfluss bei „Wellen-bewegen“ ein? Antworten zu diesen und weiteren Fragen finden Sie in diesem Workshop.

### Kurs QS5

Termin Sa 14.07.2012 | 10:00 bis 12:00 | 1 x 120 min

Ort Hemau | Tangrintelhalle | Kursgebühr 20,- €

## QiGong Intensiv-Samstag Meisterübung und Schwimmender Drache

Anhand der „Meisterübung“ machen Sie sich vertraut mit den wesentlichen Prinzipien des QiGong: dem Wachsen & Sinken, Aufnehmen & Abgeben im Wechselspiel von Yin & Yang.

So hilft Ihnen diese Übung, Ihr inneres Gleichgewicht zu finden und mit Freude und Gelassenheit die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Des Weiteren begegnen Sie dem „Schwimmenden Drachen“, der mit seinen fließenden und ästhetischen Bewegungen die Durchlässigkeit Ihrer Wirbelsäule fördert und dabei Lebenskraft und Wohlbefinden stärkt.

### Kurs QS 6

Termin Sa 14.07.2012 | 14:00 - 17:00 Uhr

Ort Hemau | Tangrintelhalle | Kursgebühr 30,- €

## Nachholmöglichkeit für versäumte Stunden

Für alle, die Termine nicht wahrnehmen konnten, gibt es eine kostenfreie Übungseinheit im Freien mit anschließendem Picknick!

am Sa, 21.07.2012 | 8:00 Uhr

Ort Jachenhausen | Teufelsfelsen | kostenfrei

Da wir im Freien üben, können Sie am Freitag, den 20.07.2012 ab 15:00 Uhr unter 09404 - 642842 telefonisch abfragen, ob wetterbedingte Änderungen nötig sind.

## QiGong für den Rücken

Mangelnde oder einseitige Bewegung, seelische Belastungen und Zeitdruck führen häufig zu Problemen im Bereich der Wirbelsäule.

Dem will dieser Kurs entgegenwirken und dazu beitragen, dass die WirbelsÄULE - die unser Rückgrat bildet und gleichzeitig Kanal ist für Energie und Nervenbahnen - Sie freudig und geschmeidig durch die Jahre trägt.

Gezielte authentische QiGong-Übungen fördern die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die kleinen, tiefen Muskeln, die wir zur Stabilisation benötigen, werden gekräftigt; der Tonus der großflächigen Muskelgruppen, die zu Verspannung neigen, kann sich regulieren.

Durch die Schulung von Körperwahrnehmung und Achtsamkeit kann der Umgang mit bereits bestehenden Problemen erleichtert werden.

### Kurs Nr. RQ7

Termine ab Di 08.05.2012 | 19:15 bis 20:30 | 8 x 75 min

Ort Hemau | Kindergarten St.Raphael | Kursgebühr: 96,- €

Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen im Rahmen der Prävention möglich

## Funktionelles Beckenbodentraining

Sie wollen etwas für Ihren Beckenboden tun und wissen nicht wie?

Ein trainierter, elastischer Beckenboden hilft nicht nur bei Senkungsbeschwerden, Blasenschwäche und Rückenproblemen - für unsere Lebensqualität ist es von großer Bedeutung, ob und wie diese Muskelgruppe ihre Aufgaben erfüllt.

Der Beckenboden ist es wert, dass wir ihm unsere Aufmerksamkeit schenken!

In diesem Kurs können Sie durch unkomplizierte Übungen die Muskulatur und Funktionen des Beckenbodens trainieren und Ihre Eigenwahrnehmung schulen.

Sie erfahren Wissenswertes über beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag sowie Hilfestellung und Beratung bei individuellen Beschwerden und Fragen.

**Kurs Nr. BB17** ab Do 03.05.2012 | 10:15 - 11:30 | 8 x 75 min

**Kurs Nr. BB18** ab Fr 04.05.2012 | 17:00 - 18:15 | 8 x 75 min

Ort Hardt / Beratzhausen | Sportheim

Kursgebühr: 96,- €

Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen im Rahmen der Prävention möglich.