

Newsletter Nr. 14 – Herbstprogramm 2021

Liebe Freunde!

Am 1. Oktober 2021 – also in einigen wenigen Monaten – feiert mein Unternehmen sein fünfjähriges Bestehen. Als ich damals begann, hätte ich mir nicht vorstellen können, was in diesen 5 Jahren alles passieren würde. Neben der Corona-Pandemie hat sich insbesondere die Betrachtungsweise auf das was ich selbst tue und anbiete verändert. Immer mehr und immer feiner zeigt sich die wahre Mission meines Handelns. Um dies noch mehr hervorzuheben, habe ich meine Einzelunterrichtseinheiten neu bezeichnet. Insbesondere auch die Kampfkunsteinheiten sollen damit jenen Anstrich bekommen, der ihnen von der Grundidee und Wirkung her zusteht. Bewegungseinheiten die „therapeutisch“ wirken – damit euer Qi fließen kann und Yin und Yang in Ausgleich kommen. Ich freue mich euch im Herbst begrüßen zu dürfen.

☺

Herzliche Grüße und bis bald!

Jochen

Therapeutisches Qi Gong/ Einzelbehandlung

- Aktivieren der Gelenke
- Meditationsübungen/Stilles Qi Gong
- *Ba He Qi Gong – „Acht Harmonien Qi Gong-Form“*
- *„Acht Harmonien Qi Gong Selbstheilungsform“*
- *Shi Ba Shi – „18 Harmonische Figuren“*
- *Ba Duan Jin – „Acht Brokate“*
- *Wu Qin Xi – „Das Spiel der 5 Tiere“*
- *Yi Jin Jing – „Muskel und Sehnen Qi Gong“*
- *Selbstmassage, Klopfen, Dehnen und Akupressur*
- **ab August 2021**
- **Preise nach Absprache und Anbot**
- **bei passender Witterung im Freien**



Therapeutisches Taiji Quan/ Einzelbehandlung

Inhalt

- Aktivieren der Gelenke
- Meditationsübungen/ Stilles Qi Gong

- *Song Gong - Lockerungsübungen*
- *Chan Si Gong - Seidewickelübungen*
- *Zhan Zhuang – „Stehen wie ein Baum“*

- *Ba Men – Acht Tore Grundtechniken*
- *Ba He Taiji Gong – „Acht Harmonien Taiji-Form“ - Kurz- sowie Langform*
- *37 Taiji Quan Form nach Zheng Manqing*
- *48 Lange Peking Form*
- *18 Taiji Quan Form nach Chen Zhenglei*

- **ab August 2021**
- **Preise nach Absprache und Anbot**
- **bei passender Witterung im Freien**



Therapeutisches Kung Fu/ Einzelbehandlung

Inhalt

- Aktivieren der Gelenke
- Meditationsübungen/ Stilles Qi Gong

- *Song Gong – Lockerungsübungen*
- *Kräftigung und Abhärtung*

- *Zhan Zhuang – „Stehen wie ein Baum“*
- *Ba He Reshen Gong – Acht Harmonien Aufwärmübungen*
- *Ba He Wu Gong – „Acht Harmonien Kung Fu-Form“*
- *Wu Bu Quan – „Grundpositionen Form“*
- *Si Bu Quan – „Stamp, Block, Punch Form“*

- **ab August 2021**
- **Preise nach Absprache und Anbot**
- **bei passender Witterung im Freien**



„Kung Fu“ Gruppenunterricht

Kung Fu ist eine äußere/harte Kampfkunst, deren explosive und kraftvolle Bewegungen folgende stärkende Wirkungen entfalten:

- Muskulatur, Bänder und Sehnen
- Herz-/Kreislaufsystem
- Abwehrkraft/Immunkraft
- Koordination und Beweglichkeit
- Körperhaltung
- Disziplin und Durchhaltevermögen
- Stressabbau
- u.v.m.

Ab 15. September 2021
jeden Mittwoch von 20.30 Uhr – 21.45 Uhr

**Physiotherapiezentrum Wilhelm,
Obere Hauptstraße 64, 7100 Neusiedl am See**



„Taiji Quan“ (Schattenboxen)

Taiji Quan ist eine innere Kampfkunst, deren Bewegungen denen des Qi Gong ähneln. Der Wert für Körper, Geist und Seele ist gar nicht hoch genug einzuschätzen. Bleiben Sie unter Druck entspannt, weich und stabil. Die fließenden Bewegungen lassen Sie wieder Halt finden und geben Kraft für die alltäglichen Herausforderungen des Lebens.

**Ab 9. September 2021 jeden Donnerstag
von 19.15 – 20.30 Uhr (15 Abende)**

***Gelenke lockern - Stehen wie ein Baum/
Körperstruktur - Seidefadenübungen - Formtraining -
Dehnen - Kräftigen - Meditation***



Medizinisches Qigong stellt die ideale Ergänzung einer ganzheitlichen TCM Behandlung dar. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Kraft und Energie am Tag sowie zu innerer Gelassen- und Zufriedenheit. Die Selbstheilungs-kräfte des menschlichen Körpers werden gestärkt und mobilisiert, weswegen medizinisches Qigong in der Prävention als auch Behandlung vieler Erkrankungen eingesetzt werden kann. Aus Sicht der TCM fördert medizinisches Qigong den freien Fluss von Qi im Körper, indem es Blockaden in den Meridianen beseitigt. Gutes Qi wird vermehrt, schlechtes abgegeben. Die Organe werden reguliert und gestärkt.

[Mehr erfahren!](#)



Medizinisches Qigong

nach der Acht Harmonien Methode

TCM Gesundheitstraining nach
Dr. med. univ. Christopher Po Minar



QiGong . TaijiQuan . KungFu . Meditation
KRAFT AUS UNS

Gesundheitsvorsorge und Burnout-Prävention
durch chinesische Heil- und Kampfkunst

Danke
für das Interesse
und Vertrauen!



Jochen Pamer, Römerweg 40, 7100 Neusiedl am See,
0699/126 44 212, johnen22@hotmail.com, www.jochenpamer.at