

**(I.) Stärkung der Persönlichkeit, (II.) Bewegung, (III.) Entspannungs-Angebote**

**I. Persönlichkeitsbildung**

a.) als Wochenendkurs (Fr.+Sa., 2-tägig oder Fr., Sa.+So, 3-tägig.):

- **„Bauch oder Kopf?“ Wie fälle ich Entscheidungen? – Einführung in Focusing** / eine besondere Körper-Bewusstseins-Erfahrung für Erwachsene / für Anfänger
- **Magische Momente innerer Veränderung – Achtsamkeits-Training + Selbsterfahrung / Focusing in der Praxis anwenden** (Fortsetzung von Seminar „Bauch oder Kopf?“) / für alle, die bereits Grundkenntnisse in Focusing mitbringen

b.) Regelmäßig wiederkehrende Kurse:

- **beide Kurse (für Anfänger & Fortgeschrittene) sind auch an wöchentlich wiederkehrenden 1½- bis 2-stündigen Terminen möglich**

**II. Gesundheit / Bewegung / aktive Entspannung / Körperwahrnehmung / Bewegung + Atem**

a) wöchentliche 1 ½-stündige Kurse: → *diese Kurse können auch durch ein einmaliges mehrstündiges Workshop ergänzt und mit theoretischem Wissen aus der TCM erweitert werden*

- **Qigong** – zur Gesundheitsprophylaxe & Regeneration / Anf. & Fortgeschrittene
- **Hui Chun Gong** – Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser / Anf. & Fortgeschrittene
- **Taiji & Qigong** – zur Entspannung & Entschleunigung / Anf. & Fortgeschrittene
- **Guolin Qigong** – Natürliches Gehen mit Windatem (XI-XI-HO) / zur Selbstfürsorge bei Rekonvaleszenz
- **Qigong für Beckenboden & Wirbelsäule** / für Anfänger & Fortgeschrittene
- **Die 6 Harmonien** – Übungszyklus aus Taiji & Qigong / für Anfänger & Fortgeschrittene
- **Qigong & Tanz** – geführte und freie Bewegung im Wechsel angewendet / aus Freude an Bewegung / zur aktiven körperlichen Entspannung & seelischen Befreiung
- **Kundalini-Meditation** – 1-stündige aktive Meditation zur Entspannung & Regeneration

b) Wochenend-Kurse (mehrmals wiederholbar):

- **dieselben Themen wie in den oben genannten, wöchentlich angebotenen Kursen möglich**

### III. Klang-Entspannung (Tiefen-Entspannung mit Peter Hess-Klangschalen):

a.) wöchentlich wiederkehrende Kurse:

- **KliK® (= Klingende Kommunikation) – mit Peter Hess-Klangspielen & Fantasiereisen** / zur spielerischen Entspannung bzw. auch zur Unterstützung der Genesung bei Rekonvaleszenz → *für Erwachsene / Jugendliche / Kinder* (→ die Kurse sind für die jeweiligen Altersstufen inhaltlich unterschiedlich gestaltet)
- **Klang-Meditation & Klang-Bad mit Peter Hess-Klangschalen** / zur Tiefenentspannung & ganzheitlichen Regeneration → *für Erwachsene / Jugendliche / Kinder* (→ auch diese Kurse sind für die verschiedenen Altersstufen inhaltlich unterschiedlich gestaltet)
- **Klang-Entspannung für werdende Eltern → auch für Schwangere in Begleitung anderer nahestehender Personen (Freundin, Mutter etc.)** – Atmung & Zentralnervensystem werden basal reguliert / die Klänge wirken auf Mutter & Kind beruhigend; auch die Partner sind einbezogen, das ist beziehungsfördernd

b.) Wochenend-Kurse (mehrmals wiederholbar):

- **dieselben Themen wie in den wöchentlich wiederkehrenden Kursen möglich**

---

**Alle hier genannten Themen und Kurs-Inhalte können bei Bedarf  
auch für ein Training im Einzel-Coaching gebucht werden.**