

**Seminarleiter:**

**Dariusch Abiatinejad**, Bönen. NRW



Der Seminarleiter,  
Deutsch/ Iraner Dariusch Abiatinejad,  
praktiziert seit 1994 Qi-Gong, Tai Chi Chuan,  
Tai Chi-Schwert und Tai Chi-Fächerform.  
Er unterrichtet in verschiedenen Instituten  
und Schulen.  
Er ist auch Aroha und Rehasport-Trainer.

**Qi-Gong** ist eine der fünf Säulen der  
traditionellen chinesischen Medizin.  
Die Übungen sind sanft, sie wirken stärkend  
und kräftigend. Sie dienen der Erhaltung und  
der Regenerierung geistiger und körperlicher  
Kraft und stärken unser Immunsystem.

Durch den Wechsel von stillen und bewegten  
Übungen, strömt Qi als Lebensenergie durch  
alle Organe und Teile des Körpers.  
Die gesamte Muskulatur, Sehnen, Bänder und  
Gelenke werden sanft bewegt und gelockert.  
Dadurch werden die Selbstheilungskräfte  
aktiviert und eine geistige Ruhe stellt sich ein.

**Wirkungen:**

Selbstbewusstes stressfreies Leben führen,  
die Lebensenergie „Qi“ auffrischen, besser  
schlafen, Krankheiten vorbeugen.

**Meditation** fördern das spirituelle Wachstum und  
die körperliche und geistige Entspannung.

Ausgiebiges Wandern in der Natur unterstützt die  
Entfaltung innerer Ruhe und verbessert  
das Wohlbefinden.

An diesem Wochenende lernen Sie einfache  
Übungen aus dem Qi-Gong. Diese können Sie im  
Alltag selbständig üben. Es sind dafür keinerlei  
Vorkenntnisse erforderlich.

**Kosten:**

Kursgebühr: 180,- € p.P.  
plus Übernachtung & Verpflegung  
Bezahlung bis spätestens 2 Wochen vor Beginn

**Verbindliche Anmeldung zum Kurs :**

Dariusch Abiatinejad  
dariuschabi@googlemail.com  
Tel. / Fax.: 02383-953889  
Mobil: 0157 73578019  
**www.taichi-qigong-rehasport.de**

**Zimmerbuchung:**

Bergkloster in Bestwig :  
reservierung@smmp.de  
Tel.; 02904-808-294  
Bergkloster 1, 59909 Bestwig

**Den Körper und die Seele  
stärken, Stress abbauen**

# Qi-Gong Meditation & Wandern

**für Anfänger  
und Geübte**



**im Bergkloster in Bestwig**

**05.06.-07.06.2020**

**04.09.-06.09.2020**

**Entspannungs- und  
Heilübungen in Ruhe  
und Bewegung**

## Weitere Termine :

### Präventionskurse Qi-Gong / Tai Chi

- Life-Sport-Club Fröndenberg  
Do. 8:45-10 Uhr

- Kfd-Frauengemeinde Fröndenberg  
Di. 15:30-16:30 Uhr

### Qi-Gong -Workshop:

- WTB-Hamm Westfälischer Turnerbund  
28.03.-29.03.2020  
Anmeldung unter:  
Tel.: 02388-300000

- VHS Bönen 19.01.20 10:00 - 16:00 Uhr  
Anmeldung unter:  
Tel.: 02383-913513  
Kursnr.: 192-9249

### Tagesseminare:

- KSB Kreis-Sportbund Unna  
Auch Lizenzverlängerungen!  
25.04.2020 - 26.04.2020  
14.11.2020 - 15.11.2020  
Alle Infos finden Sie im Internet: KSB-Unna

## Das Programm :

### Freitagnachmittag

ab 16 Uhr Anreise  
18:00 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr Qi-Gong, Meditation

### Samstag

07:30 Uhr Qi-Gong, Meditation, Mantra  
08:15 Uhr Frühstück  
10:00 Uhr Wandern, Qi-Gong  
12:30 Uhr Mittagessen  
14:00 Uhr Qi-Gong, Meditation  
18:30 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Qi-Gong, Meditation

### Sonntag:

07:30 Uhr Qi-Gong, Meditation, Mantra  
08:15 Uhr Frühstück  
10:00 Uhr Wandern, Qi-Gong  
12:30 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise

### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und Hausschuhe

Hiermit melde ich mich mit der Anzahlung verbindlich zu folgendem Seminar an.

Bitte ankreuzen:

### Im Bergkloster:

05.06.-07.06.2020

04.09.-06.09.2020

.....  
Name

.....  
Anschrift

.....  
Datum / Unterschrift

### Teilnahmebedingungen :

Für das Wochenendseminar im Bergkloster:  
Die Kursgebühr 180,- € pro Wochenendseminar, bitte an Dariusch Abiatinejad überweisen  
Bankverbindung: Spardabank West  
IBAN DE 0533 06 05 92 0000 109642  
Stornogeühren bei Rücktritt:  
6-3 Wochen vor Beginn 30%  
3- 2 Wochen vor Beginn 60%  
danach ist die volle Kursgebühr fällig, wenn kein Ersatz gefunden wird.  
Es wird eine Reiserücktrittversicherung empfohlen.

Ein verbindliche Anmeldung zum Seminar ist nur mit einer Anzahlung möglich.  
Die Bezahlung der Kursgebühr muss bis 2 Wochen vor Beginn erfolgt sein.

Für das Üben innerhalb und außerhalb der Unterrichtsstunden wird keine Haftung übernommen.



**Dariusch Abiatinejad**  
Qi-Gong- und Tai Chi Lehrer  
dariuschabi@googlemail.com  
Mobil: 0157 73 57 80 19  
[www.taichi-qigong-rehasport.de](http://www.taichi-qigong-rehasport.de)