



Klarheit ist der erste Schritt  
zur Freiheit und zur Erfüllung deiner Herzenswünsche.

## Golf Gong

Einladung zum Golf & Qi Gong Wochenende in Lichtenberg  
29. bis 31.05.2009

## Qi Gong

Der chin. Begriff Qi Gong setzt sich aus den Worten “Qi” (Energie, Atem) und “Gong” (Pflege, Übung) zusammen. Gemeint sind grundsätzlich Gesundheitsübungen, welche den Qi-Fluss im Körper wiederherstellen, fördern und erhalten.

Dieser Qi-Fluss ist für das gesamte, körperliche und geistige Wohlbefinden verantwortlich. Qi Gong Übungen werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) neben der Akupunktur, Kräutertherapie, Diätetik (Ernährung) sowie Tuina (Massage) auch therapeutisch eingesetzt.

Die Wirkungen des **regelmässigen Übens** wurden mittlerweile im Westen auch klinisch getestet:

- Förderung der Sauerstoffzufuhr in den Körperzellen
- Stärkung des Immunsystems (Wei-Qi)
- Beruhigend auf Stresssituationen
- Senkung des hohen Blutdruckes
- Lösen von Rückenschmerzen
- Erhöhung des niederen Blutdruckes
- Förderung der Verdauung
- Beseitigung von Schlafstörungen
- andere

## Unser Seminar

In unserem “**Golf Gong**” Seminar in Lichtenberg werden wir in erster Linie Qi Gong Übungen aus der daoistischen und buddhistischen Schule kennenlernen und üben. Kein medizinisches Qi Gong. Qi Gong Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Wir lernen wie wir die Atmung, den Körper und unsere geistige Haltung in Einklang bringen können. Mit dem Üben erhöhen sich dadurch die Konzentration, die Koordination und nicht zuletzt die gesunde Einstellung zum Sieg und zur Niederlage. Freut euch.

**Für Golfer und Nicht-Golfer geeignet.**



## Ort

Im einzigartigen Ambiente des Amphitheater des Golfclub Vinschgau in Lichtenberg und Relais- und Golfhotel Weisses Rössl, Lichtenberg

## Programm

**Freitag, 29. Mai 2009** 17:00 Uhr (fakultativ)  
Kennlernen & Einführung  
**Samstag, 30. Mai 2009** 09:00 - open end  
Qi Gong, Golfen & Geniessen  
**Sonntag, 31. Mai 2009** 07:30 - 10:30 Uhr  
Qi Gong, Golfen & Geniessen

Der Programm-Ablauf wird bei der Anmeldung mitgeteilt

## Bekleidung

Lockere Kleidung, dicke Socken mit Gumminoppen oder leichte Hallen-Stoff-Turnschuhe, leichte Turnschuhe

## Übungsablauf

Fang Song (Übungen der Auflockerung)  
Wu Qi und Zhan Zhuang (Übungen im Stehen)  
Qi Gong Übungen  
Abschluss Übungen  
Abschluss Gespräch (falls erwünscht)

## Wichtig

Diese Qi Gong Übungen sollten idealerweise immer am Morgen oder vor dem Schlafengehen geübt werden. Für eine grundlegende Wirkung genügt es leider nicht nur kurz vor dem Golfen die Übungen durchzuführen.

## Anmeldung

Relais- und Golfhotel Weisses Rössl, Lichtenberg  
**Bernhard Tschenett**  
TEL +39 0473 618 284 | info@weisses-roessler.bz.it  
Golfclub Vinschgau, Lichtenberg  
**Kurt Ortler, Präsident,**  
MOBIL +39 349 862 65 50 | info@golfclubvinschgau.com

## GG-Pakete

Mit 2 Übernachtungen HP  
Euro 195.- p. Person im DZ  
Euro 230.- p. Person im EZ  
Euro 230.- p. Person in Suite (Double)  
Euro 295.- p. Person in Suite (Single)  
Pendler-Gäste  
Euro 145.- inkl. 1 Mittagessen am Samstag  
Kursunterlagen sind im Preis inklusive.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.