

The background of the entire page is a photograph of two trees in full bloom with white flowers, set against a clear blue sky and a green lawn. The trees are positioned on the left and right sides of the frame, with their branches reaching towards the center.

Kurse &
Workshops

太極拳
氣功

Qigong & Taiji Quan

Frühling &
Sommer
2019

Ilse Priesching

Diplomierte Qigong- & Taiji Quan-Lehrerin
Zertifizierte Ausbilderin für Qigong

www.ilse-priesching.at

Ilse Priesching



In Wien geboren und aufgewachsen; Studium Theaterwissenschaft, Kunstgeschichte, Romanistik. Nach neun Jahren als Regieassistentin am Burgtheater wechselte ich in die Medienbranche und arbeitete schließlich als Verlagsleiterin.

Mitte der 1990er-Jahre suchte ich Ausgleich für zu viel Arbeits-Stress und Alltags-Hektik, und wollte kleinere gesundheitliche Probleme (Schlafstörungen, Rückenbeschwerden) lösen; ich fand Qigong und Taiji Quan.

Ich war sofort begeistert, und nach einigen Jahren des Übens beschloss ich das, was mir geholfen hatte, mit anderen zu teilen ...

- Ausbildungen zur Diplomierten Qigong-Lehrerin und zur Diplomierten Taiji Quan-Lehrerin (jeweils nach den Richtlinien der IQTÖ) im Shambhala-Zentrum, Wien
- Zertifizierung als Qigong-Ausbilderin
- Mitglied des Vorstandsgremiums der IQTÖ (Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan- und Yi Quan-Lehrenden Österreichs)
- Meine LehrerInnen (Auswahl, alphabetisch): Nikolaus Deistler, Claude Diolosa (TCM | Traditionelle Chinesische Medizin), Li Zhi-Chang (Stilles Qigong), Patrick Kelly, Bob Lowey, Wilhelm Mertens, Chaitanya Franz Pölzl, Franz Redl, Hans-Peter Sibler, Zhang Guangde, Anna Zwettler
- 2006 Übersiedlung nach Linz; seither hauptberuflich selbstständige Qigong- und Taiji Quan-Lehrerin

Schnuppern & mehr...

Ich lade Sie herzlich ein, mich als Lehrerin für Qigong und Taiji Quan kennenzulernen, mit mir zu üben und sich über meine Kurse zu informieren:

- **Dienstag, 22. Jänner 2019 - Volkshaus Kandlerheim**
4020 Linz, Edlbacherstraße 1 / Andreas Hofer-Platz - Seminarraum 2
18:30 Uhr: Schnupperstunde Qigong & Taiji Quan
- **Mittwoch, 23. Jänner 2019 - Volkshaus Kleinmünchen**
4030 Linz, Dauphinenstraße 19 - Kleiner Saal
9:30 Uhr: Schnupperstunde Qigong
- **Mittwoch, 23. Jänner 2019 - Volkshaus Kandlerheim**
4020 Linz, Edlbacherstraße 1 / Andreas Hofer-Platz - Seminarraum 2
18:30 Uhr: Schnupperstunde Qigong & Taiji Quan

Der Eintritt zu den Schnupperstunden ist frei - ich freue mich auf Ihren Besuch!

Ilse Priesching | Information & Anmeldung

Diplomierte Qigong- & Taiji Quan-Lehrerin

Zertifizierte Ausbilderin für Qigong

Spaunstraße 17 | 4020 Linz

Mobiltelefon +43 699 111 68 504

E-Mail info@ilse-priesching.at

Internet www.ilse-priesching.at



Qigong

Qigong ist eine Jahrtausende alte, fernöstliche Bewegungskunst; sie ist leicht für jede/n erlernbar. **Qi**, die Lebensenergie, wird durch **Gong**, das Üben, in ein harmonisches Fließen gebracht und gestärkt. Das entspricht dem Gesundheitsbegriff in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in der Qigong auch als Therapie angewandt wird. Mittels der Übungen können Körper und Geist entspannen, Stress und Blockaden werden abgebaut, und das Wohlbefinden wird gesteigert, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Die allmähliche Integration der Qigong-Prinzipien in den normalen Tagesablauf führt zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit, größerer Gelassenheit und mehr Lebensfreude.

Fortlaufende Kurse: wöchentlich, insgesamt 12x à 75 Minuten, aufbauend; der Einstieg ist bis spätestens zur dritten Einheit möglich

Der flexible Kurs: die wöchentlichen Termine können einzeln oder fortlaufend besucht werden; der Einstieg ist jederzeit möglich; auch für TeilnehmerInnen der fortlaufenden Kurse zum Nach- bzw. Wiederholen

Qigong am Wochenende: ein- oder zweitägige Intensiv-Workshops

Qigong - fortlaufende Kurse

Stress raus, Energie rein mit Qigong

Die 'Übungen zur Rückkehr des Frühlings - Hui Chun Gong' stammen vermutlich aus einem der Klöster am heiligen Berg Hua Shan und sollen im 12. Jahrhundert entstanden sein. Sie fördern jugendliche Vitalität - eben die 'Rückkehr des Frühlings' - und können helfen, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Alle Gelenke, besonders aber die Schultern, und die Wirbelsäule sowie der Beckenboden werden sanft trainiert, die Muskeln und Faszien gedehnt, der Qi-Fluss wird angeregt und harmonisiert.

Atemübungen, Massagen und das Klopfen von Akupunkturpunkten sowie eine kurze Meditation zum Abschluss runden das Programm ab.

Der Kurs ist auch als Burn-out-Vorbeugung empfehlenswert und für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Wann & wo:

→ **Kurs 1360:** Volkshaus Kandlheim, Seminarraum 2 oder 4

Dienstag 18:00 - 19:15 Uhr

12x: 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4., 23.4. und 30.4.2019

→ Versäumte Stunden können im flexiblen Kurs nachgeholt werden.

Kosten: € 118,-



Qigong zur Lebenspflege für Frühling und Sommer - Daoyin Yangsheng Gong

Qigong zur Lebenspflege nach Prof. Zhang Guangde (Universität Peking) vereint die Kenntnis von alt-überlieferten Qigong-Übungen mit dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und westlichen Wirkungszusammenhängen. Die Übungen zur Stärkung der Funktionskreise Milz & Magen / Mitte und Übergänge, Leber & Gallenblase / Frühling und Herz & Dünndarm / Sommer dienen der aktiven Gesundheitsvorsorge.

Die Kurse sind für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Wann & wo:

→ **Kurs 1363:** Volkshaus Kleinmünchen, Kleiner Saal

Mittwoch 9:30 - 10:45 Uhr

12x: 30.1., 6.2., 13.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 24.4. und 8.5.2019

→ **Kurs 1364:** Volkshaus Kandelheim, Seminarraum 2 oder 4

Mittwoch 19:00 - 20:15 Uhr

12x: 30.1., 6.2., 13.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 24.4. und 8.5.2019

→ Versäumte Stunden können im anderen oder im flexiblen Kurs nachgeholt werden.

Kosten (pro Kurs): € 118,-



Qigong - der flexible Kurs

75 Minuten für mich

In diesem Kurs stehen Entspannung und aktive Gesundheitsvorsorge (auch als Burn-out-Vorbeugung) im Mittelpunkt. Die Übungen werden auf die jeweiligen TeilnehmerInnen abgestimmt. Atemübungen, Massagen und das Klopfen von Akupunkturpunkten sowie eine kurze Meditation zum Abschluss runden das Programm ab.

Der Kurs ist für AnfängerInnen und für Fortgeschrittene geeignet, sowie für TeilnehmerInnen der fortlaufenden Kurse zum Nach- bzw. Wiederholen.

Die Termine können einzeln besucht werden, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann & wo:

→ **Kurs 1358:** Volkshaus Kandelheim, Seminarraum 2

Mittwoch 17:30 - 18:45 Uhr

Termine: 30.1., 6.2., 13.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 24.4. und 8.5.2019

Bitte um **Anmeldung** (über meine Website, per E-Mail, SMS oder telefonisch) bis spätestens 12:00 Uhr am Tag des jeweiligen Termins!

Kosten: pro Termin € 9,99 | für die TeilnehmerInnen der fortlaufenden Kurse kostenlos!

Taiji Quan

Die **Kampfkunst des Taiji** – des ununterbrochenen Spiels der polaren Kräfte Yin und Yang – kann sowohl unter einem sportlichen als auch unter einem meditativen Aspekt geübt werden. Das Erlernen der längeren Bewegungs-Abfolgen, der sogenannten 'Formen', fördert Aufmerksamkeit, Balance und Koordination und harmonisiert Körper und Geist. Die Partnerübungen des **Touï Shou** reflektieren die eigene Zentrierung, Flexibilität und Geistesklarheit.

Taiji Quan - fortlaufende Kurse

Taiji Quan - Yang-Stil

Kurzform nach Zheng Manqing und Langform

Beim Taiji Quan sind für mich Entspannung, Körperwahrnehmung, Aufrichtung und das Finden der eigenen Mitte im Wechselspiel von Yin und Yang wichtig. Nicht das möglichst schnelle Erlernen der Form oder das Kämpferische stehen im Vordergrund, sondern das Erforschen der Prinzipien des Taiji Quan und das Nähren der inneren Kraft.

Wann & wo:

→ **Kurs 1361** für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Taiji Quan zum Kennenlernen: Lockerungsübungen, einfache (Partner-)Übungen zu den Prinzipien, Einstieg in die Kurzform bzw. Weiterlernen der Form

Volkshaus Kandlheim, Seminarraum 2 oder 4

Dienstag 19:30 - 20:45 Uhr

12x: 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4., 23.4. und 30.4.2019

Kosten: € 118,-

→ **Kurs 1362** für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Kenntnis der Kurzform

Vertiefung der Bewegungen, Erlernen der Langform, Push-Hands-Patterns

Volkshaus Kandlheim, Seminarraum 2 oder 4

Dienstag 20:50 - 21:20 Uhr

12x: 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4., 23.4. und 30.4.2019

Kosten: € 48,-, Einzeltermin € 6,-



Taiji Regenbogen-Fächerform

Fei Hong Shan

Eine Waffenform, die Eleganz und Temperament mit den Prinzipien des Taiji Quan vereint.

Sie stammt vermutlich aus der Kong Tong-Schule, einer der berühmten traditionellen Kampfkunst-Schulen Chinas.

Auf Anfrage ←

Qigong-Kurs am Universitäts-Sport-Institut | USI

Wann & wo:

→ Volkshaus Harbach, 4040 Linz, Im Bachfeld 31a

Montag 20:00 - 21:20 Uhr

10x: 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 29.4., 6.5., 13.5. und 20.5.2019

→ Anmeldung & weitere Information

Annemarie Burger, Sekretariat USI

Julius Raab-Straße 10, 4040 Linz | Telefon 0732 2468-7099

Internet www.usi.jku.at | Online-Anmeldung <https://usi.jku.at/usiweb/login>

Allgemeine Informationen

Kursorte

● Volkshaus Kandlerheim

4020 Linz, Edlbacherstraße 1 / Andreas Hofer-Platz - Seminarraum 2 oder 4

● Volkshaus Kleinmünchen

4030 Linz, Dauphinestraße 19 - Kleiner Saal

● Bildungsakademie der Volkshilfe

4020 Linz, Maderspergerstraße 11 (Nähe Hummelhof-Bad) - Seminarraum

Anmeldebedingungen

Für alle Kurse - außer USI und flexibler Kurs (Informationen siehe Seite 4) - bitte um Anmeldung über meine Website www.ilse-priesching.at, per E-Mail an info@ilse-priesching.at oder telefonisch +43 699 111 68 504 **und** um Anzahlung von € 40,- pro Person / Kurs auf das Konto IBAN: AT38 5400 0001 0037 2184 / BIC: OBLAAT2L, lautend auf Ilse Priesching. Bitte Kursnummer, Name, Adresse und Telefonnummer angeben!

Der Restbetrag ist bis zum (ersten) Kurstag fällig - ich ersuche um Überweisung.

Storno: Bei Rücktritt bis 24 Stunden vor Beginn des Kurses beträgt die Stornogebühr € 40,-, auch wenn noch keine Anzahlung geleistet wurde. Bei späterem Rücktritt ist der gesamte Kursbeitrag fällig, außer es wird ein/e ErsatzteilnehmerIn genannt.

Bezahlte Beiträge sind nicht rückzahlbar, außer bei Absage des Kurses durch die VeranstalterIn; in diesem Fall wird selbstverständlich der gesamte Kursbeitrag retourniert.

Kosten: siehe Kurse

Kombi- / Partner-Preis:

● Bei gleichzeitiger Anmeldung von 2 oder mehr Personen (PartnerInnen, Familienmitglieder, FreundInnen) für denselben Workshop / Preis pro Person

● Bei gleichzeitiger Anmeldung einer Person für mehr als einen Workshop / Preis pro Kurs.

→ Als Kooperationspartnerin werden meine Kurse für SVA-Versicherte gefördert!



TeilnehmerInnen pro Kurs: 4 - 12 (USI: mindestens 15)

Kleidung: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

→ **Die Teilnahme an den Kursen und Workshops erfolgt in Eigenverantwortung und ist kein Ersatz für medizinische oder therapeutische Behandlung.**

Änderungen vorbehalten!

Qigong am Wochenende

Rückenfit mit Qigong als Faszientraining



Rückenschmerzen plagen fast jede/n irgendwann einmal, viele davon sind unspezifisch und/oder tendieren dazu, chronisch zu werden.

Traditionelle, jahrtausende alte Qigong-Übungen lockern die Wirbelsäule, dehnen und kräftigen die Rücken- sowie die Bauchmuskulatur, und verbessern den Qi-Fluss.

Speziell angesprochen werden auch die Faszien, insbesondere die Lumbalfaszie im unteren Rücken, und ihre Verbindungsbahnen. Altes östliches Wissen und

aktuelle Erkenntnisse der Faszienforschung ergänzen einander.

Der Workshop ist für alle geeignet, die ihrem Rücken - auch vorbeugend - etwas Gutes tun wollen, und Wissenswertes zu Faszien, Schmerz-Rezeptoren und Verbindungen zwischen Faszien- und Meridian-System erfahren wollen.



Wann & wo:

→ **Kurs 1353:** Bildungsakademie der Volkshilfe, Seminarraum im 2. Stock
Freitag, 8.2.2019, 15:30 - 19:00 Uhr (mit Pause) und
Samstag, 9.2.2019, 10:00 - 17:00 Uhr (mit circa 1½ Stunden Mittagspause)
Kosten (inklusive Kursunterlagen): € 140,-
Kombi- / Partner-Preis (inklusive Kursunterlagen): € 125,-

Das große Dehnen - raus aus dem Winterschlaf, rein in den Frühling

Mit Qigong-Übungen, die den Darstellungen der berühmten Seidentuch-Malereien von Mawangdui aus dem 2. Jh. v. Chr. entsprechen, werden die Gelenke, die Wirbelsäule, Schultern und der Nacken sanft trainiert, die Muskeln und Faszien intensiv gedehnt und entspannt, wodurch der Qi-Fluss im ganzen Körper angeregt und harmonisiert wird.



Die 12 Mawangdui-Übungen gelten als Grundlage vieler heute noch praktizierter Qigong-Sets, etwa der bekannten '8 Brokate'.

Der Workshop ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet; die Auswahl der Übungen wird an die TeilnehmerInnen angepasst.

Wann & wo:

→ **Kurs 1365:** Bildungsakademie der Volkshilfe, Seminarraum im 2. Stock
Freitag, 22.3.2019, 15:30 - 19:00 Uhr (mit Pause) und
Samstag, 23.3.2019, 10:00 - 17:00 Uhr (mit circa 1½ Stunden Mittagspause)
Kosten (inklusive Kursunterlagen): € 140,-
Kombi- / Partner-Preis (inklusive Kursunterlagen): € 125,-

Kurse Frühling & Sommer 2019

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | |
|-----------------|--|--|--|-------------------------------|
| Vormittag | | | Volkshaus Kleinmünchen 9:30 - 10:45 Qigong zur Lebenspflege für Frühling und Sommer | Seite 4 |
| Abend I | | Volkshaus Kandlheim 18:00 - 19:15 Stress raus, Energie rein | Volkshaus Kandlheim 17:30 - 18:45 75 Minuten für mich - der flexible Kurs | Seite 3 Seite 4 |
| Abend II | USI Linz Volkshaus Harbach 20:00 - 21:20 Qigong | Volkshaus Kandlheim 19:30 - 20:45 Taiji Quan für AnfängerInnen | Volkshaus Kandlheim 19:00 - 20:15 Qigong zur Lebenspflege für Frühling und Sommer | Seite 6 Seite 5 Seite 4 |
| Abend III | | Volkshaus Kandlheim 20:50 - 21:20 Taiji Quan für Fortgeschrittene | | Seite 5 |
| Wochen- ende | Bildungsakademie der Volkshilfe FR 15:30 - 19:00 und SA 10:00 - 17:00 ● Rückenfit mit Qigong als Faszientraining 8.2. und 9.2.2019 ● Das große Dehnen 22.3. und 23.3.2019 | | | Seite 7 |



→ Keine Zeit für einen Kurs? Spezielle Wünsche?

Privatstunden für Einzelpersonen und Kleingruppen bis 4 TeilnehmerInnen sowie Kurse für Unternehmen auf Anfrage!

Weitere Infos www.ilse-priesching.at, info@ilse-priesching.at oder +43 699 111 68 504





Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan- und Yi Quan-Lehrenden Österreichs

www.iqtoe.at

erLEBnis

Qigong
Taiji Quan
Yi Quan

**Früh-
bucherbonus**
bis 31.3.2019

17.-19. Mai 2019
Linz Bildungshaus
Sankt Magdalena