

氣功 Qigong 太極
& Taiji Quan 拳

Kurse & Workshops
Frühling 2020

Ilse Priesching
www.ilse-priesching.at

Ilse Priesching



In Wien geboren und aufgewachsen; Studium Theaterwissenschaft, Kunstgeschichte, Romanistik. Nach neun Jahren am Burgtheater als Regieassistentin 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
- 2017 - 2019 Lehrgang 'Faszien - das wunderbare Netzwerk' bei bacopa | Schiedlberg

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, 28. Jänner 2020 - Volkshaus Kandlerheim**
4020 Linz, Edlbacherstraße 1 / Andreas Hofer-Platz - Seminarraum 2
18:30 Uhr: Schnupperstunde Qigong & Taiji Quan
- **Mittwoch, 29. Jänner 2020 - Volkshaus Kleinmünchen**
4030 Linz, Dauphinestraße 19 - Kleiner Saal
9:30 Uhr: Schnupperstunde Qigong
- **Mittwoch, 29. Jänner 2020 - 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 10x 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

Mit Bewegungs- und Dehnungsübungen, die den Darstellungen der berühmten Seidentuch-Malereien von Mawangdui aus dem 2. Jh. v. Chr. entsprechen, kann der Körper entspannen und der Geist zur Ruhe kommen.

Die Gelenke, die Wirbelsäule und der Nacken werden sanft trainiert, die Muskeln und Faszien gedehnt, der Qi-Fluss wird angeregt und harmonisiert. Die Mawangdui-Übungen gelten als Grundlage vieler heute noch praktizierter Qigong-Sets, wie etwa der bekannten '8 Brokate'.

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

Die Kurse sind auch als Burn-Out-Prophylaxe empfehlenswert und für AnfängerInnen und für Fortgeschrittene geeignet.



Wann & wo:

→ **Kurs 1375:** Volkshaus Kandlheim, Seminarraum 2 oder 4
Dienstag 18:00 - 19:15 Uhr

10x: 4.2., 11.2., 25.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 14.4. und 21.4.2020

→ **Kurs 1380:** Volkshaus Kandlheim, Seminarraum 2
Mittwoch 19:00 - 20:15 Uhr

10x: 5.2., 12.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 15.4. und 22.4.2020

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

Kosten (pro Kurs, inklusive Kursunterlagen): € 98,-

Qigong zur Gesundheitspflege für Frühling und Sommer - Daoyin Yangsheng Gong

Qigong zur Gesundheitspflege 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.

Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Wann & wo:

→ **Kurs 1378:** Volkshaus Kleinmünchen, Kleiner Saal

Mittwoch 9:30 - 10:45 Uhr

10x: 5.2., 12.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 15.4. und 22.4.2020

→ Versäumte Stunden können im flexiblen Kurs nachgeholt werden.

Kosten (inklusive Kursunterlagen): € 98,-

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 1379:** Volkshaus Kandelheim, Seminarraum 2

Mittwoch 17:30 - 18:45 Uhr

Termine: 5.2., 12.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 15.4. und 22.4.2020

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 **Toui 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 1376** 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

10x: 4.2., 11.2., 25.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 14.4. und 21.4.2020

Kosten: € 98,-

→ **Kurs 1377** 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

10x: 4.2., 11.2., 25.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 14.4. und 21.4.2020

Kosten: € 42,-, 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.

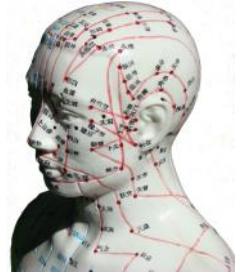
[Auf Anfrage](#) ←

Qigong am Wochenende

Qigong für die Augen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Sehschwächen als Qi-Mangel verstanden. Dieser Qi-Mangel kann unterschiedliche Ursachen haben. Häufig ist eine Störung der Wandlungsphase Holz, der die Organe Leber und Gallenblase zugeordnet sind, und die durch Stress, aber auch durch Überanstrengung der Augen, wie etwa durch Bildschirmarbeit, entstehen kann.

Mit Entspannungsübungen bauen wir Druck und Stress ab und bereiten uns auf die Augenübungen vor; die Massage von Akupunkturpunkten und Übungen für Schultern und Nacken ergänzen das Programm. Der Kurs ist für EinsteigerInnen und zur Vertiefung geeignet.



Wann & wo:

→ **Kurs 1381:** Bildungsakademie der Volkshilfe, Seminarraum im 2. Stock

Freitag, 7.2.2020, 15:30 - 19:00 Uhr

Kosten (inklusive Kursunterlagen): € 58,-

Kombi- / Partner-Preis (inklusive Kursunterlagen): € 52,-

Bitte mitbringen: Decke

→ **Super-Kombi** Qigong für die Augen + Qigong bei Kopfschmerzen (8.2.): € 140,-

Allgemeine Informationen

Anmeldebedingungen

Für alle **fortlaufenden Kurse & Workshops** sind eine Anmeldung über meine Website www.ilse-priesching.at, per E-Mail an info@ilse-priesching.at oder telefonisch +43 699 111 68 504 **und** eine Anzahlung von € 40,- pro Person / Kurs auf das Konto IBAN: AT38 5400 0001 0037 2184 / BIC: OBLAAT2L, lautend auf Ilse Priesching erforderlich. Bitte Kursnummer, Name, Adresse und Telefonnummer angeben!

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

Für den **flexiblen Kurs** siehe Informationen Seite 4.

Storno: Bei Rücktritt bis 24 Stunden vor Beginn des Kurses bzw. Workshops 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 Workshop.
- Als Kooperationspartnerin werden meine Kurse für SVA-Versicherte gefördert!

TeilnehmerInnen pro Kurs: 4 - 12

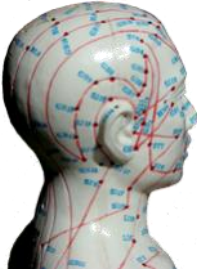
Kleidung: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

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



Qigong am Wochenende

Qigong bei Kopfschmerzen



Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden. Sie können in zahlreichen Varianten und akut oder chronisch auftreten. Oft gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Bereich, in dem die Schmerzen zu spüren sind, und den dort verlaufenden Meridianen, insbesondere Leber- und Gallenblasen-, aber auch dem Blasen-Meridian, sowie dem Sondermeridian Du Mai.

Qigong-Übungen, die den Qi-Fluss in diesen Leitbahnen harmonisieren, werden vorgestellt, hilfreiche Akupunkturpunkte durch massieren oder drücken aktiviert. Übungen zur Entspannung und für Schultern und Nacken können auch prophylaktisch wirken.

Weiters gehe ich auf Berührungspunkte mit dem Faszien-Netzwerk, speziell in Kopf und Hals, ein.

Der gleichzeitig entspannende und informative Workshop ist für alle geeignet, Qigong-EinsteigerInnen oder Erfahrene, Betroffene oder als Gesundheitsvorsorge.

Wann & wo:

➔ **Kurs 1382:** Bildungsakademie der Volkshilfe, Seminarraum im 2. Stock
Samstag, 8.2.2020, 10:00 - 17:00 Uhr (mit circa 1½ Stunden Mittagspause)

Kosten (inklusive Kursunterlagen): € 108,-

Kombi- / Partner-Preis (inklusive Kursunterlagen): € 98,-

➔ **Super-Kombi** Qigong für die Augen (7.2.) + Qigong bei Kopfschmerzen: € 140,-

Herz-Qigong

Übungen zum Beruhigen des Herzens und zur Regulierung des Kreislaufs

Der Terminkalender ist voll, alles muss schnell gehen und gleichzeitig perfekt sein... Die acht Übungen des Herz-Qigong (ein Set aus dem Daoyin Yangsheng Gong von Zhang Guangde | Peking) unterstützen den Yin-Yang-Ausgleich und die Vorbeugung von Burn-out, können den Blutdruck und den Herzrhythmus regulieren sowie den unruhigen Geist harmonisieren und Schlafstörungen lindern.

Lachen und Lebensfreude finden (wieder) Zeit und Raum.

Der Workshop ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Wann & wo:

➔ **Kurs 1383:** Bildungsakademie der Volkshilfe, Seminarraum im 2. Stock
Freitag, 20.3.2020, 15:30 - 19:00 Uhr (mit Pause) und

Samstag, 21.3.2020, 10:00 - 17:00 Uhr (mit circa 1½ Stunden Mittagspause)

Kosten (inklusive Kursunterlagen): € 140,-

Kombi- / Partner-Preis (inklusive Kursunterlagen): € 125,-



Kurse & Workshops Frühling 2020

	Dienstag	Mittwoch
Vormittag		Volkshaus Kleinmünchen 9:30 - 10:45 Qigong zur Gesundheitspflege für Frühling und Sommer
Abend I	Volkshaus Kandlerheim 18:00 - 19:15 Stress raus, Energie rein	Volkshaus Kandlerheim 17:30 - 18:45 75 Minuten für mich - der flexible Kurs
Abend II	Volkshaus Kandlerheim 19:30 - 20:45 Taiji Quan für AnfängerInnen	Volkshaus Kandlerheim 19:00 - 20:15 Stress raus, Energie rein
Abend III	Volkshaus Kandlerheim 20:50 - 21:20 Taiji Quan für Fortgeschrittene	
Wochenende	Bildungsakademie der Volkshilfe FR 15:30 - 19:00 SA 10:00 - 17:00 <ul style="list-style-type: none"> ● Qigong für die Augen 7.2.2020 ● Qigong bei Kopfschmerzen 8.2.2020 ● Herz-Qigong 20.3. und 21.3.2020 	

Seite 4

Seite 4

Seite 3

Seiten 6 + 7

Volkshaus Kleinmünchen

4030 Linz
Dauphinestraße 19
Kleiner Saal



Volkshaus Kandlerheim

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



Bildungsakademie der Volkshilfe

4020 Linz
Maderspergerstraße 11
(Nähe Hummelhof-Bad)
Seminarraum



→ 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

