

Stress abbauen - Tief entspannen - Regenerieren
 Ressourcen erschließen - Immunsystem stärken
 Aufmerksamkeit trainieren - Vitalität spüren - Wohlfühlen



Mind-Body-Medizin

in Kiel
 Seminare – Einzeltraining
 2012



Dr. med. Peter Valentin



Autogenes Training – Selbsthypnose – Atemtraining (1)
 Sie lernen, wie Sie in kürzester Zeit tief entspannen und regenerieren können



Stressmanagement – Mentales Training (2)
 Sie entwickeln unter Anleitung Ihr ganz persönliches Konzept, um effektiv Ihren Stress abzubauen und Ihre Entspannungsfähigkeit zu fördern



Qigong Yangsheng (3)
 Sie genießen die meditativen Bewegungsformen dieser 4000 Jahre lang bewährten chinesischen Heilkunst

- (1) (2) Es handelt sich hierbei um **Einzeltraining**
 Es findet nach individueller Terminabsprache in der Arztpraxis statt (s. bei Anmeldung)
- (3) Die chinesische Heil- und Bewegungskunst Qigong Yangsheng lernen Sie bevorzugt durch
- | | |
|-------------------------------|---|
| Seminare (Wo) | - Detailliertes Erlernen einer Übungssequenz + Theorie |
| Workshops (W) | - Verschiedene Themenschwerpunkte stehen im Vordergrund |
| Fortlaufende Kurse (K) | - Regelmäßiges Training zur Vertiefung des Erlernenen |

Qigong Termine/Gebühren

<table border="0"> <tr> <td>W1:</td> <td>Mo 13.2., 20., 27., 5.3. (19.30-20.30)</td> <td>60,- €</td> </tr> <tr> <td>W2:</td> <td>Sa 25.2. (10.00-13.00)</td> <td>45,- €</td> </tr> <tr> <td>K1:</td> <td>Mo 19.3., 26., 16.4., 23., 30.</td> <td>70,- €</td> </tr> <tr> <td>AK</td> <td>Sa/So 21./22.4.</td> <td>kostenlos</td> </tr> <tr> <td>Wo</td> <td>Sa/So 5./6.5. (weitere Info siehe rechts)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>K2:</td> <td>Mo 7.5., 14., 4.6., 11., 18.</td> <td>70,- €</td> </tr> <tr> <td>Wo</td> <td>Sa/So 16./17.6. (weitere Info siehe rechts)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>W3:</td> <td>Mo 6.8., 13., 20. (19.30-20.30)</td> <td>45,- €</td> </tr> <tr> <td>Wo</td> <td>Sa/So 18./19.8. (weitere Info siehe rechts)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>K3:</td> <td>Mo 24.9., 1.10., 22., 29., 5.11.</td> <td>70,- €</td> </tr> <tr> <td>K4:</td> <td>Mo 12.11., 19., 26., 3.12., 10.</td> <td>70,- €</td> </tr> </table>	W1:	Mo 13.2. , 20., 27., 5.3. (19.30-20.30)	60,- €	W2:	Sa 25.2. (10.00-13.00)	45,- €	K1:	Mo 19.3. , 26., 16.4., 23., 30.	70,- €	AK	Sa/So 21./22.4.	kostenlos	Wo	Sa/So 5./6.5. (weitere Info siehe rechts)		K2:	Mo 7.5. , 14., 4.6., 11., 18.	70,- €	Wo	Sa/So 16./17.6. (weitere Info siehe rechts)		W3:	Mo 6.8. , 13., 20. (19.30-20.30)	45,- €	Wo	Sa/So 18./19.8. (weitere Info siehe rechts)		K3:	Mo 24.9. , 1.10., 22., 29., 5.11.	70,- €	K4:	Mo 12.11. , 19., 26., 3.12., 10.	70,- €	<p>Wochenendseminare (Wo) der medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn Seminargebühr 170,- € / 150,- € für Mitglieder</p> <p>Sa/So 5./6.5. 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Sa/So 16./17.6. Fuji 1 - Energieaufnahme und -Verteilung Sa/So 18./19.8. Fuji 2 - Energieaufnahme und -Verteilung</p>
W1:	Mo 13.2. , 20., 27., 5.3. (19.30-20.30)	60,- €																																
W2:	Sa 25.2. (10.00-13.00)	45,- €																																
K1:	Mo 19.3. , 26., 16.4., 23., 30.	70,- €																																
AK	Sa/So 21./22.4.	kostenlos																																
Wo	Sa/So 5./6.5. (weitere Info siehe rechts)																																	
K2:	Mo 7.5. , 14., 4.6., 11., 18.	70,- €																																
Wo	Sa/So 16./17.6. (weitere Info siehe rechts)																																	
W3:	Mo 6.8. , 13., 20. (19.30-20.30)	45,- €																																
Wo	Sa/So 18./19.8. (weitere Info siehe rechts)																																	
K3:	Mo 24.9. , 1.10., 22., 29., 5.11.	70,- €																																
K4:	Mo 12.11. , 19., 26., 3.12., 10.	70,- €																																

Leitung Dr. med. Peter Valentin

Anmeldung **Praxis Dr. Valentin: Johann-Fleck-Str.34, 24106 Kiel**
Tel: 0431 541771, Fax: 0431 549778 Hier erhalten Sie die benötigten Anmeldeformulare!
 • Buchung direkt über die Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn!
 Tel: 0228 696004, www.qigong-yangsheng.de

Ort Einzeltraining: Arztpraxis, Johann-Fleck-Str.34
 Wochenendseminar (Wo) und W2: Praxisgemeinschaft, Niemannsweg 41
 Fortlaufender Kurs (K) und W1,3: Fotoatelier Ute Boeters, Beselerallee 46

Info www.mbm-kiel.de, www.praeventivpraxis-kiel.de
 Weiterführende Infos zu Qigong und Mind-Body-Medizin:
www.qigong-yangsheng.de, www.ml-buchverlag.de, www.mindbodysummerschool.de
 Da die Veranstaltungen wegen begrenzter Teilnehmerzahl oft frühzeitig ausgebucht sind, ist es ratsam, sich sehr zeitig anzumelden. Entsprechende Formulare erhalten Sie über unsere Praxis oder unter www.mbm-kiel.de. Sie können sich auch auf unsere Warteliste eintragen lassen. Beim nächsten freiwerdenden Platz benachrichtigen wir Sie gerne.

Bankverbindung Dr. Peter Valentin, Apobank Kiel, Kto. 0602699281, BLZ 30060601