



### MONIKA ZOPF

geboren in München, Jahrgang 1963 -  
ich bin seit über 30 Jahren in der Touristik tätig  
und seit 2008 ausgebildete QI GONG Kursleiterin  
(ASS-Institut München). Seit 2009 unterrichte ich  
an einigen Volkshochschulen, Kliniken und  
Arzt-Praxen im Raum München diese wunderbare  
Energie- und Entspannungsmethode.

### MARGOT KNAPP

Vor über fünfzehn Jahren kam ich in Kontakt mit  
fernöstlicher Philosophie und Geisteshaltung und  
begann, regelmäßig Tai Chi zu üben.  
Seit vier Jahren unterrichte ich wöchentlich eine  
kleine Gruppe älterer Menschen, anfangs die  
Tai Chi-Kurzform, inzwischen hauptsächlich  
verschiedene Qigong-Formen.

Seit Abschluss meiner Ausbildung zur Qi Gong  
Kursleiterin im Sommer 2018 (bei Dokuho J.  
Meindl, Qigong-Lehrer, Zen-Priester, Heilpraktiker,  
Vorstand und Mitgründer der "Deutschen  
Gesellschaft für Gesundheits-Qigong") unterrichte  
ich mit großer Freude außerdem an der  
Volkshochschule. Ich besuche regelmäßig  
Fortbildungskurse in Tai Chi, Qi Gong sowie im  
Bereich der allgemeinen Erwachsenenbildung.

Es ist eine große Freude und Bereicherung, meine  
Liebe für das Üben auch an andere  
weiterzugeben.

### KURSZEIT:

Ca. 4-5 Std./Tag

### KURSNUMMER:

OUC 23

### PREIS:

EUR 890

## QI GONG IM ELEMENT ERDE

**28.08.2021-04.09.2021**

Wir erlernen Übungen aus dem authentischen Qigong im Stehen und Gehen, die unsere Mitte stärken und nähren. Atem- und Visualisierungsübungen helfen uns, in der Gegenwart präsent und erfüllt zu sein. Wir entspannen umfassend Körper und Geist und üben, das Qi in uns wahrzunehmen und mit den Energien aus Himmel und Erde zu verbinden.

Durch Akkupressurtechniken regulieren wir alle Funktionskreise und Emotionen. Selbstmassagen lassen uns körperliches Wohlfühl und geistige Harmonisierung erleben.

Alle Teilnehmer erhalten ein Skript, um die Übungen im Alltag integrieren zu können.

Nicht nur die Vielfältigkeit der Formen und Übungssysteme mit ihren Wirkmöglichkeiten im Bereich von Gesundheitsförderung wie auch Stressbewältigung begeistern mich beim Qi Gong, auch das dahinterstehende Menschen- und Weltbild mit seiner offenen, akzeptierenden und liebevollen Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber. Die sich im Üben vermittelnde Geisteshaltung des Buddhismus und Taoismus erleben wir als erfüllend und – auch bei unseren KursteilnehmerInnen – als wirkliche Verbesserung von Lebensqualität in körperlicher und geistiger Hinsicht.

Es ist eine große Freude und Bereicherung, unsere Liebe für das Üben auch an andere weiterzugeben.