

Elvira Böcher  
C/O Praxis Dr. Böcher  
Hauptstraße 69  
67705 Trippstadt

## *Wichtige Informationen*

### ➤ **Kursort**

Katholischen Pfarr- und Jugendheim Trippstadt  
Steiggasse 10  
67705 Trippstadt

### ➤ **Kurs-Termine, jeweils dienstags**

06./13./20./27. Mai 25  
10./17./24. Juni 25  
01. Juli 25

### ➤ **Information und Kontakt**

Elvira Böcher, Tel. 0175 4809 349

### ➤ **Anmeldung**

Bitte schriftlich mit Formular oder  
per E-Mail unter [elvira.boecher@t-online.de](mailto:elvira.boecher@t-online.de)

### ➤ **Zahlung der Kursgebühr bitte auf Konto-Nr.**

IBAN: DE54 5405 0220 0100 8878 84  
BIC: MALADE51KLK  
Sparkasse Kaiserslautern

### ➤ **\*\*\*Qigong-Kurs \*\*\*Koordinationstraining**

Diese Kurse ist ZPP-zertifiziert und werden von  
den Krankenkassen bezuschusst.

*Mach mit,  
bleib fit!*



*Bewegung für  
Körper und Geist*

## Qigong - „Chan Mi - QiGong“

- Aufbaukurs „Yin Yang He Qi Fa“ -

In diesem Kurs wird die Basis-Übung des Chan Mi QiGongs vertieft. Der Rücken wird durch sanftes Bewegen der Wirbelsäule gleichzeitig gelockert und gestärkt, die Körperfunktionen reguliert und der Geist entspannt.

Aufbauende Übungen eignen sich zum Ausgleich von Yin und Yang, sowie dem Durchströmen des Körpers mit Qi in unterschiedlichen Ebenen. Wir lernen das Qi noch gezielter zu führen und zu leiten, um Blockaden im gesamten Körper zu lösen.

Übungen für den Alltag runden den Kurs ab.

## Für mehr innere Ruhe und Gelassenheit



8 Vormittage á 60 Minuten

Beginn 06.05.2025

Uhrzeit 9.00 – 10.00 Uhr

Kosten 80 €

Kursleitung Elvira Böcher

Gymnastiklehrerin und Qigong-Lehrerin,  
anerkannt vom DDQT – Deutschen  
Dachverband für Qigong und Taijiquan

Bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste  
Socken mitbringen! \*\*\* siehe Rückseite

## Koordinationstraining - für Gehirn und Körper (ab 50)

Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und die rechte und linke Gehirnhälfte besser miteinander vernetzt. Wir fühlen uns geistig frischer, können uns besser konzentrieren und sind aufnahmefähiger. Die Merkfähigkeit wird gesteigert, wir können kreativer und lösungsorientierter denken. Gleichzeitig wird der Körper in Schwung gebracht, das Körpergefühl verbessert sich. Auch die Lebensqualität profitiert davon.

## Bringt die grauen Zellen in Schwung!



Kommen, mitmachen und Spaß haben 😊

8 Vormittage á 60 Minuten

Beginn 06.05.2025

Uhrzeit 10.15 - 11.15 Uhr

Kosten 80 €

Kursleitung Elvira Böcher

Gymnastiklehrerin und Koordinationstrainerin  
nach der LINK MOVES Methode

Bequeme Kleidung, Sportschuhe mitbringen!

\*\*\* siehe Rückseite

## Anmeldung für

Qigong

Koordinationstraining

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Die Kursgebühr wurde von mir überwiesen.

Ich bezahle am 1. Tag bar.

Mit dieser Anmeldung bestätige ich die Teilnahme an oben genanntem Kurs. Ich nehme in eigener Verantwortung an diesem Kurs teil.

Die Anmeldung ist hiermit verbindlich.

Datum, Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

