



WILDROSEQIGONG®

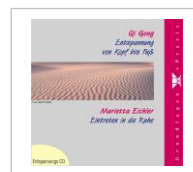
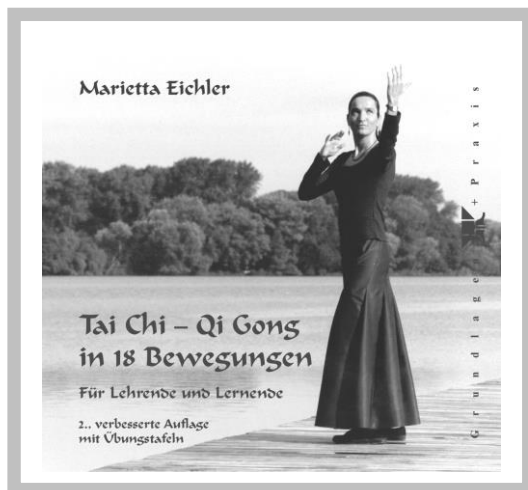
Marietta Eichler

Heilpraktikerin seit 1990
www.marietta-eichler.de

Fachpraxis für die Lebenskraft Qi

**Tai Chi – Qi Gong: Atem ~ Bewegung ~ Ruhe
I 2025 Januar bis April 2025**

III 2025 Sommer Qi Gong im Garten: Juni bis August 2025



**Buch
und
CD!**

- Lehrbuch erhältlich in der Naturheilpraxis. Versand portofrei.

- ▶ **Neue Kraft und neue Lebensfreude!**
- ▶ **Warmbüchenstr.12 • 30159 Hannover**
Eine ruhige Seitenstraße direkt am Aegi
Stadt- und U-Bahn Aegi / Bus Lavesstraße
- ▶ **Tel.: 0511 – 69 90 74**
www.marietta-eichler.de

Zuschuss für Tai Chi und Qi Gong Kurse?

Veränderungen innerhalb der Krankenkassen-Richtlinien, die in den letzten Jahren entstanden, sind nicht gerade von Vorteil für Anbieter und Interessent. Meine Praxis hat 15 Jahre (!) mit den Krankenkassen kooperiert; verabschiedete sich aber aus dieser Gemeinschaft und damit von ihren Zuschüssen.

Die Praxis ging bewusst eigene Wege. Über 30 Jahre Berufserfahrung verfeinerten die Übungsmethode so, dass die Kursteilnehmer gut und leicht in den gesunden Fluss der Lebensenergie kommen. Nach asiatischer Vorstellung heißt das: Heraus aus dem Dilemma von Leid und Schmerz. Ruhig und stetig, ohne Druck, mit der positiven Kraft der Natur und herzlicher Betreuung.

Eine darauf abgestimmte Planung ist eine Investition für das Leben.

**Herzlich Ihre
Marietta Eichler**

Fachpraxis für die Lebenskraft Qi





WILDROSEQIGONG®

Die richtigen Übungen für Ihre Lebenskraft!

Fachpraxis für die Lebenskraft Qi

WILDROSEQIGONG® Marietta Eichler ist ein Angebot mit sorgfältig ausgewählten Tai Chi und Qi Gong Übungen. Alle Übungsreihen sind in ihrer klassischen Form erhalten, und für den heutigen therapeutischen Bedarf bearbeitet.

Kurse in Bewegung:

Tai Chi – Qi Gong in 18 Bewegungen, eine einfache Qi Gong Übungsreihe; Atmung und Bewegung auch für Ältere, Schwächere und Kranke leicht zu erlernen. Im Sommer auch draußen im Garten!

Tai Chi Kurzform nach Cheng Man Ching, 36 schöne, ineinander fließende Bewegungen, Yang Stil.

Tai Chi Gehen, eine meditative Gangart, die besonders Beine, Hüfte und Gleichgewicht schult. Wer sich vor Stürzen schützen möchte, ist hier richtig.

XI XI HU, Spezielle Schritt- und Atemübungen zur Verbesserung der Abwehrkraft – im Sommer draußen.

Kurse in Ruhe:

Qi Gong Meditation / Heilhypnose; in diesem Kurs werden **Die heilenden sechs Laute** geübt, eine Atem-Meditation mit der eigenen Stimme und vielen bildlichen Vorstellungen zur Pflege der inneren Organe. Wir stärken und klären das Qi, die eigene Lebenskraft, mit der Stimme, dem Atem, symbolischen Bildvorstellungen, Worten, Liedern, Farbe und Licht. Außerdem wird **Der kleine Kreislauf**, eine Meditation auf Akupunkturpunkte und eine Imagination für die Abwehrkraft, das Abwehr Qi, geübt.

Kombinieren Sie die Kurse! Der Kurs Meditation / Heilhypnose ist gratis für Teilnehmer in Bewegungskursen! Miteinander kombiniert sind alle Übungen in ihrer Schönheit und Stärke fast so unschlagbar wie die langen Rabatten von wilden Rosen, die sich an Nord- und Ostseeküste im stärksten Wind und Wetter halten.

Rose und Qi Gong haben vieles gemeinsam, ein tolles Symbol:

Die wilde Rose

Symbol der Heilung und der Liebe.
Heilpflanze mit über 300 (!)
verschiedenen wirksamen Substanzen.

Heilmittel für das Herz.

Fördert die Abwehrkraft

Symbol der Schönheit

Symbol ewigen Lebens

Qi Gong

Übungssystem, das viele Kenner mit Liebe und Hingabe üben. Es sind über 500 (!) verschiedene sehr wirksame Stile bekannt.

Unsere Übungen fördern die Achtsamkeit und einen guten und liebevollen Umgang mit uns selbst und mit Anderen. Der Geist wohnt im Herzen!

Die Übungen fördern die innere Abwehrkraft, die Abwehrkraft der Organe und die gesunde Abwehrkraft des Geistes.

Wie die Rose sind auch die Tai Chi und Qi Gong Übungen wunderschön. Schon beim Ansehen ist man fasziniert.

Qi Gong ist 4000 Jahre alt und in jeder Generation von neuem lebendig!

KURSE IN BEWEGUNG

QI GONG Anfänger

Die Übungsreihe heißt Tai Chi - Qi Gong in 18 Bewegungen!

Ruhige, sanfte, im Einklang mit dem Atem ausgeführte Bewegungen, mühelos und leicht, als sei hierzu nicht die geringste Anstrengung nötig – das ist Qi Gong.

Die Qi Gong-Übungsreihe, die Sie in diesem Kurs erlernen, heißt „Tai Chi – Qi Gong in 18 Bewegungen“ oder kurz „die 18-fache/die 18ner“. Man hat sich hier alter Tai Chi und Qi Gong Formen bedient, um eine einfache, neue Form zu gestalten.

Die gute Körperhaltung und Zentrierung, die in alten Tai Chi-Formen für die Selbstverteidigung nützlich ist, und die im Qi Gong typische Konzentration auf die Atmung und die mehrmalige Wiederholung jeder einzelnen Bewegung machen das Lernen leicht. Beide Körperseiten werden gleichmäßig trainiert, denn im Qi Gong übt man rechts und links (!) im Wechsel dieselbe Bewegung.

Zusammengestellt wurde diese Auswahl leichter und wirksamer Bewegungen zunächst für chinesische Sanatorien, Schulen, Betriebe und Freizeitgruppen. Doch schon bald verbreitete sich die „18-fache“ in den Westen, wo sie ähnlich genutzt wird. Man kann sagen, dass viele Menschen diese Übungsreihe mögen, weil sie ziemlich schnell zu einer guten Entspannung führt, und die Muskulatur bis in die feinsten Muskeln sehr schön aufbaut. Tai Chi - Qi Gong in 18 Bewegungen wird den unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht: Verlangen nach Ruhe, Abschalten vom Alltag, Abnahme von Schmerzen, Zunahme von Kraft und Geschicklichkeit, Beruhigung und Vertiefung des Atems und angenehm leichte, und trotzdem tiefe geistige Konzentration und Entspannung.

Teilnehmer mit Knie-, Hüft- oder Fußproblemen schätzen an der Reihe, dass man sie individuell anpassen kann. Selbst die 100% Belastung der Beine lässt sich abändern. Der Übungsraum ist ständig bestuhlt, so dass sich müde, schwache oder kranke Teilnehmer zwischendurch setzen können. Auch Teilnehmer, die Langzeitmedikamente einnehmen müssen, wie Herzmittel oder Asthmamittel, oder die an chronischen Krankheiten wie Rheuma, MS, Diabetes oder Tumorerkrankungen leiden, profitieren sehr gut von der „18-fachen“. Sie werden ge- aber nicht überfordert, und mit der guten Lebenskraft Qi gestärkt, als ob sie ein paar Stunden in freier Natur an der frischen Luft verbracht hätten.

QI GONG Anfänger

Januar bis April 2025

zum Startpreis!

Kurstermine

I. Quartal

Montags

ab 06.01.2025

18:30 bis 19:45 Uhr

6.1./13.1./20.1./27.1./3.2./10.2./17.2./24.2./3.3./10.3./17.3./24.3.
31.3. und am 7.4.2025 # 14 x 75 Minuten, statt 140€ nur 120€!

Donnerstags

ab 09.01.2025

15:00 bis 16:15 Uhr

9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./20.2./27.2./6.3./13.3./20.3./27.3.
3.4. und am 10.4.2025 # 14 x 75 Minuten, statt 140€ nur 120€!

Donnerstags

ab 09.01.2025

19:00 bis 20:15 Uhr

9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./20.2./27.2./6.3./13.3./20.3./27.3.
3.4. und am 10.4.2025 # 14 x 75 Minuten, statt 140€ nur 120€!

Alle Qi Gong Übungen, sowohl die 18 Bewegungen als auch die inneren Übungen, werden in der Traumatherapie und zur Behandlung posttraumatischer Symptome erfolgreich eingesetzt. Die psychisch aufhellende und stabilisierende Wirkung ist bewährt in der Therapie von Angst- und Unruhezuständen.



Gutes Qi!



Es erwartet Sie ein schöner, ruhiger, heller Übungsraum! Es gibt Klappstühle, die hier gerade an der Wand rechts stehen (Im Fotoausschnitt nicht sichtbar).

18 Bewegungen im Sitzen – Üben Sie einfach im Sitzen mit!

Der Übungsraum ist bestuhlt! Sie müssen selbst bei körperlichen Einschränkungen nicht auf die heilsame Kraft der Qi Gong Bewegungen verzichten! Bei Erkrankungen oder besonderen Schwächezeiten wie z.B. bei schweren Arthrosen, Operationen, nach Unfällen, während oder nach Chemotherapien, bei Erkrankungen wie M. Parkinson und MS, Gleichgewichtsstörungen und Ähnlichem werden die Bewegungen und die Ruheeinheiten den Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Sie können sich auch gern als Gruppe, z.B. als Selbsthilfegruppe, gemeinsam anmelden. Bitte Sprechen Sie mich an!

QI GONG Fortgeschrittene

Die Übungsreihe heißt: Tai Chi – Qi Gong in 18 Bewegungen!

Dieses Angebot ist für Interessenten, die die Qi Gong-Übungsreihe „Tai Chi – Qi Gong in 18 Bewegungen“ kennen, und die gern weiter daran arbeiten möchten. Jetzt geht es um Feinheiten, wie die präzise Ausrichtung der Bewegung im Raum, bzw. um die eigene Achse. Die Entspannung der Muskeln nimmt zu, ebenso die Kraft in den Beinen und die Kraft der Wirbelsäule. Auch die Atembewegung wird durch vermehrte Achtsamkeit verfeinert, denn jetzt sind die Bewegungsabläufe bekannt, und der Geist ist frei genug, sich solchen Elementen zu widmen. Auch wenn die „18-fache“ im ersten Moment leicht erscheint, in den Jahren der Übung erkennt man erst die ganze Palette von Möglichkeiten, die diese Reihe in sich birgt.

Die Gruppen für Fortgeschrittene werden von den Teilnehmern besucht, die sich für eine regelmäßige Qi Gong-Praxis entschlossen haben. Einige sind schon Jahre dabei; sie finden hier einen beständigen Ort der Ruhe. Aber auch diejenigen, die das frisch Erlernete festigen möchten, nehmen an diesem Angebot teil. Die Übungsgruppen geben uns Sicherheit und Stärke. Man hat Spaß am gemeinsamen Üben und nette Gesellschaft.

QI GONG Fortgeschrittene Januar bis April 2025

zum Treuepreis!

**Kurstermine
I. Quartal**

Dienstags

ab 07.01.2025
10:00 bis 11:15 Uhr

7.1./14.1./21.1./28.1./4.2./11.2./18.2./25.2./4.3./11.3./18.3./25.3.
1.4. und am 8.4.2025 # 14 x 75 Minuten, statt 140€ nur 120€!

Mittwochs

ab 08.01.2025
19:00 bis 20:15 Uhr

8.1./15.1./22.1./29.1./5.2./12.2./19.2./26.2./5.3./12.3./19.3./26.3.
2.4. und am 9.4.2025 # 14 x 75 Minuten, statt 140€ nur 120€!

Donnerstags

ab 09.01.2025
16:30 bis 17:45 Uhr

9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./20.2./27.2./6.3./13.3./20.3./27.3.
3.4. und am 10.4.2025 # 14 x 75 Minuten, statt 140€ nur 120€!

Alle Qi Gong Übungen, sowohl die 18 Bewegungen als auch die inneren Übungen, werden in der Traumatherapie und zur Behandlung posttraumatischer Symptome erfolgreich eingesetzt. Die psychisch aufhellende und stabilisierende Wirkung ist bewährt in der Therapie von Angst- und Unruhezuständen.

Das Sommer Qi Gong finden Sie der Übersicht halber am Schluss dieses Programms. Hier geht es erst mal weiter mit den Kursen Tai Chi Form und Meditation / Heilhypnose aus dem laufenden Quartal!

TAI CHI FORM

Anmutige Bewegungen, einem Tanz ähnlich, leicht und ohne Anstrengung aus der Körpermitte ausgeführt, im endlosen Fluss ruhigen Atems – das ist Tai Chi.

Tai Chi ist sanftes Körpertraining. Stärke, Geschmeidigkeit und Gelassenheit sollen den Übenden nach vielen Jahren zu Teil werden. Doch zunächst einmal fängt man mit der Arbeit an einer guten Haltung und einem guten Stand an. Wir entwickeln ein Gefühl für das eigene Zentrum, denn alle Bewegungen werden mit Konzentration auf dieses Zentrum, die Körpermitte, ausgeführt. Sich zentrieren, erden und verwurzeln mit jedem Schritt.

37 aufeinanderfolgende, ruhige Bewegungen ergeben eine Form. Diese Form ist bis in jede kleine Bewegung von Anfang bis Ende präzise festgelegt, und begleitet den Übenden, wenn man möchte, ein Leben lang. Sie ist einem kleinen Alltagsritual vergleichbar, ähnlich wie eine halbe Stunde joggen am Tag. Ruhepunkt und angenehme Bewegung in einem lässt uns die Übung einfach einen Augenblick mal aufatmen und Kraft tanken.

Unter den vielfältigen Angeboten im Bereich Tai Chi, die ja bis in die Anwendung als Kampfkunst oder in recht akrobatische Varianten reichen, sollte man das Angebot auswählen, was wirklich den eigenen Bedürfnissen gerecht wird. Die **Tai Chi Kurzform** nach Cheng Man Ching ist sehr empfehlenswert! Es ist eine international bekannte Form im **Yang Stil**, die bis ins hohe Alter geübt werden kann. Im Ursprungsland China wird diese Form mit gutem Erfolg im Freizeitbereich, in Schulen, Betrieben und in Reha-Kliniken eingesetzt.

**TAI CHI FORM Anfänger
Januar bis April 2025**

**z.Zt. Qi Gong 18 Bewegungen!
zum Treuepreis!**

**Kurstermine
I. Quartal**

TAI CHI FORM für Fortgeschrittene

Januar bis April 2025

zum Treuepreis!

Kurstermine

I. Quartal

Fortlaufende Gruppen, Einzelstunden, und Auffrischkurse für Formkenner der Kurzform nach Cheng Man Ching, Yang Stil, nach Absprache. In unserem Garten lässt es sich mit Abstand herrlich Tai Chi üben!

TAI CHI oder QI GONG? So treffen Sie die richtige Wahl

Die Bewegungen von **QI GONG** und **TAI CHI** sehen ganz ähnlich aus, wirken auch ähnlich, nur:

QI GONG ist **leichter**. Jede Bewegung wird mehrmals wiederholt, gleichzeitig werden Atmung und Bewegung in einem harmonischem Rhythmus verbunden. Wenn Sie erst mal einen guten Einstieg in diese Künste möchten, dann wählen Sie am besten Qi Gong. Auch bei Knie- Hüft- und Fußproblemen ist zum Qi Gong zu raten. Der Schwerpunkt der Praxis liegt auf Qi Gong, daher ist der Übungsraum auch ständig bestuhlt. Kranke oder geschwächte Personen können sich zwischendurch setzen.

TAI CHI besteht aus 37 direkt aufeinanderfolgenden Bewegungen, wie eine Art Zeitlupentanz, mit Drehungen und Bewegungen im ganzen Raum. Die Kurzform nach Cheng Man Ching, Yang Stil, ist sehr schön, nicht zu akrobatisch und nicht zu kämpferisch. Aber auch diese sanfte Form erfordert schon tägliche Übung, und die Möglichkeit, jedes Bein 100% belasten zu können.

Alle Gruppen beginnen mit einer stillen Übung, um aus der Welt des Alltags in die Ruhe einzutreten.

Probstunden gratis in allen Anfängerkursen. Bitte telefonisch anmelden: 0511 – 69 90 74.

Fachpersonal Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Pädagogen u.Ä., sowie Firmen/Betriebe werden gebeten, sich nicht im laufenden Programm anzumelden! Bitte erfragen Sie telefonisch für Sie geeignete Angebote.

In vielen Betrieben hat sich QI GONG für Führungskräfte (oder auch für gemischte Gruppen) bewährt. Der Nutzen dieser Entspannungsmethode ist hoch, verglichen mit dem niedrigen Aufwand, so dass einige Betriebe das Angebot über Jahre buchen. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch: 0511 – 69 90 74.





KURSE IN RUHE

QI GONG Meditation / Heilhypnose - Die Seele reinigen

Die Qi Gong Meditation / Heilhypnose ist eine besondere Form der Qi Gong Anwendung. Im Ursprungsland China kennt man diese Qi Gong Art unter dem Begriff: Innere Übungen / Inneres Gong oder stille Übungen / Stilles Qi Gong. Das heißt, die Übungen werden in stiller Meditation meist sitzend oder liegend und mit höchster Konzentration auf das eigene Innere ausgeführt.

Was sind die Bausteine der Qi Gong Meditation / Heilhypnose?

Der Atem, er gibt uns die Grundkraft Qi. Der Atem ist das wichtigste Element in den Übungen. Selbst wenn wir andere Dinge nutzen (Farbe, Worte, Licht und Klang), bleibt der Atem immer die Basis der Konzentration. Jede Übung hat eine spezielle Atemform. Sie stärkt, nährt und beruhigt uns, und ist bei allen Atemerkrankungen und bei psychischer Erschöpfung oder Erkrankungen die Basis der Therapie.

Die eigene Stimme mit Lauten und Tönen. Durch diese Stimmlaute (DIE HEILENDEN SECHS LAUTE) „reinigen“ und stärken wir die eigenen Organe und nehmen frische, klare Lebenskraft auf. Die Übung wird bei allen psychischen und bei allen inneren Erkrankungen angewandt und ist eine Wohltat bei Stress! Wir atmen das alte, verbrauchte, hitzige Qi aus.

Symbolische Bildvorstellungen. Unser Gehirn denkt in Bildern und erinnert sich in Bildern. Mit diesen bildhaften Erinnerungen sind alte, störende und manchmal mit Leid verbundene emotionale Muster und Sichtweisen gespeichert. Durch diese Übungen können wir die Seele und den Geist „reinigen“, d.h. alte Muster und Sichtweisen loslassen, und neue finden und integrieren.

Worte. Jeder Gedanke, jedes Gefühl ist mit Worten verbunden. Auch Worte setzen wir in den Übungen so ein, dass sie uns helfen, alte, störende Muster loszulassen, und neue aufzunehmen.

Lieder. Sehr ausgewählt und eher sparsam werden einfache Volksweisen und spirituelle Lieder eingesetzt. Auch Lieder helfen uns, unguete Stimmungen zu überwinden. Manche schlagen eine hoffnungsvolle Brücke zum göttlichen Ganzen. Da hier die neutrale Qi Gong Übung die Hauptrolle spielt, ist keine Konfession bindend. Man kann mitsingen oder einfach nur die Augen zu machen und zuhören.

Farbe und Licht. Farbe und Licht in der eigenen Vorstellung auf ausgewählte Akupunkturpunkte gelenkt, haben eine überraschend starke Heilkraft. Z.B. sanftgelbes Licht auf den Punkt zwischen den Augen gerichtet, stärkt und entspannt gleichzeitig den von Büroarbeit überanstrengten Geist. Farbe und Licht wirken elementar auf das gesamte Qi des Menschen und werden seit Jahrtausenden bei allen chronischen Erkrankungen angewandt.

Alle Übungen werden in tiefster Entspannung ausgeführt. Einmal gelernt lässt sich das zu Hause genauso einsetzen wie beim Zahnarztbesuch. Die Übungen ähneln sehr dem Ablauf der klassischen Hypnose. Der Therapeut tritt jedoch mehr und mehr in den Hintergrund und die eigene autonome, innere Weisheit Qi übernimmt die Führung. Außerdem arbeiten alle Übungen auf der Grundlage der Energielehre der TCM, die asiatische Lehre der Grundkräfte der Natur (5 Elemente-Lehre, Yin-Yang Ausgleich und vieles mehr).

Qi Gong Meditation / Heilhypnose lässt sich bei allen Erschöpfungszuständen und chronischen Erkrankungen einsetzen, bei denen viel Lebenskraft gebraucht wird. Auch nach oder begleitend zu Operationen werden die Übungen geschätzt. In der Begleitung von psychologischen Therapien hat sich die aufhellende und stärkende Wirkung gezeigt. Ihr Heilpraktiker / Arzt informiert Sie gern über die Möglichkeiten und Grenzen dieser und ähnlicher Methoden.

QI GONG Meditation / Heilhypnose

Januar bis April 2025

zum Treuepreis!

Kurstermine

I. Quartal

In diesem Kurs üben Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam. Die Übungen werden genau angesagt, so dass jeder mit üben kann! Bitte pünktlich ein paar Minuten vor Kursbeginn da sein, an diesem Abend können verspätete Teilnehmer leider nicht mehr eingelassen werden!

Dienstags

ab 07.01.2025

18:00 bis 20:15 Uhr

7.1./14.1./21.1./28.1./4.2./11.2./18.2/25.2./4.3./11.3./18.3./25.3.

1.4. und am 8.4..2025 # 14 x 75 Minuten, statt 140€ nur 120€!

Gesamtpreis für sieben Übungsstunden nach Absprache im Zeitraum vom 7.1. - 8.4.2025.

Neues Programm: Das neue Programm für das II Quartal 2025 erscheint im Februar 2025!

Alles auch „im Einzel“:

Ob die Tai Chi Form, Qi Gong in 18 Bewegungen, oder Qi Gong Meditation / Heilhypnose – Sie können alles auch in Einzelstunden / Therapieeinheiten lernen. Eine Einzelstunde dauert in der Regel 40 Minuten und kostet 48 Euro. Termine nach Vereinbarung.

Die Einzelstunden werden sehr gern genommen, auch langfristig, und eignen sich besonders für Personen, deren Krankheit sie einschränkt, wie z.B. stärkere Schmerzzustände, Teil-Lähmungen u.Ä., oder denen ein Gruppenunterricht aus den verschiedensten Gründen nicht liegt.



SOMMER QI GONG im Garten - Genuss pur!

Die Übungsreihe heißt Tai Chi – Qi Gong in 18 Bewegungen.

In einem wunderschönen, ruhigen und weiten Garten im Innenhof des Hauses meiner Praxis im kühlen Schatten Qi Gong zu üben mit Blick auf ein altes Wäldchen (!) darin, das ist schon fast zu schön um wahr zu sein! Die Kenner nennen es eine Oase! Hier finden Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene statt. Nach einer kurzen Meditation „In die Ruhe eintreten“, sind wir alle bereit für die gemeinsamen Bewegungen. Die Luft ist herrlich frisch durch das viele Grün und der Himmel himmelblau.

Die Anfänger erlernen in diesem Kurs Übungen aus der Reihe Tai Chi – Qi Gong in 18 Bewegungen. Mehr Information über die Reihe Tai Chi – Qi Gong in 18 Bewegungen finden Sie auf den ersten Seiten in diesem Programm! Auch die Fortgeschrittenen üben die Reihe Tai Chi – Qi Gong in 18 Bewegungen in ihrer eigenen Gruppe. Tai Chi Fortgeschrittene, Kurzform im Yangstil, üben auch nach Absprache im Garten.

In allen Gruppen üben wir zusätzlich verschiedene Schritt- und Gangarten aus dem Tai Chi und aus dem Qi Gong. Das geht draußen besonders gut. Lang bewährte und gut überlieferte Schrittfolgen stärken nicht nur die Beine und den Gleichgewichtssinn; verbunden mit speziellen Atemformen sind es tief wirksame, heiltherapeutische Übungen. Ihre Hauptwirkung ist: Aufnahme von klarem Qi und Abgabe von altem, verbrauchtem Qi. Bei chronischen Krankheiten oder langen Erschöpfungszuständen sind sie im Ursprungsland Basis und Optimum der klassischen Therapie. Gesunde lieben die ruhige, erdende Wirkung der Übung, das „Runterkommen nach Feierabend“.



Veranstaltungsorte:

Alle Veranstaltungen und Kurse finden statt in der Naturheilpraxis Marietta Eichler, Warmbüchstr.12 (HBF / Aegi), 30159 Hannover, Parterre rechts. Die Kurse Sommer Qi Gong und Tai Chi im Garten finden in unserem Garten statt, der direkt hinter der Praxis liegt. Tel.: 0511 – 69 90 74. Alle Kurse und Veranstaltungen finden auf der Grundlage unserer AGB statt.

SOMMER QI GONG und SOMMER TAI CHI im Garten Juni bis August 2025

**Kurstermine
III. Quartal**

Sommer Qi Gong Anfänger

Montags

ab 23.06.2025 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. / 21.7. / 28.7. / 4.8. und am 11.8.2025
18:30 bis 19:45 Uhr # 8 x 75 Minuten, Kosten: 80 Euro

Sommer Qi Gong Fortgeschrittene

Mittwochs

ab 25.06.2025 25.6. / 2.7. / 9.7. / 16.7. / 23.7. / 30.7. / 6.8. und am 13.8.2025
19:00 bis 20:15 Uhr # 8 x 75 Minuten, Kosten: 80 Euro

Sommer Qi Gong Fortgeschrittene

Donnerstags

ab 26.06.2025 26.6. / 3.7. / 10.7. / 17.7. / 24.7. / 31.8. / 7.8. und am 14.8.2025
16:30 bis 17:45 Uhr # 8 x 75 Minuten, Kosten: 80 Euro

Sommer Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene morgens

Dienstags

ab 24.06.2025 24.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. / 22.7. / 29.7. / 5.8. und am 12.8.2025
10:00 bis 11:15 Uhr # 8 x 75 Minuten, Kosten: 80 Euro

SOMMER QI GONG Meditation / Heilhypnose

Dienstags

ab 24.06.2025 24.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. / 22.7. / 29.7. / 5.8. und am 12.8.2025
18:00 bis 19:15 Uhr # 8 x 75 Minuten, Kosten: 80 Euro

Alle Qi Gong Übungen, die 18 Bewegungen, die Qi Gong Meditation, die Tai Chi Form und die Gangarten werden in der Traumatherapie und zur Behandlung posttraumatischer Symptome erfolgreich eingesetzt. Die psychisch aufhellende und stabilisierende Wirkung ist bewährt in der Therapie von Angst- und Unruhezuständen. Möchten Sie erst einmal probieren? Nehmen Sie einfach eine Probestunde. Das ist für Sie kostenfrei.



**Die tiefe Ruhe dauert. Sie ist die Mutter von allem Lebendigen.
Laotse**

VERANSTALTUNGSORT – Wegbeschreibung:

Alle Veranstaltungen und Kurse finden statt in der Naturheilpraxis Marietta Eichler, Warmbüchstr.12 (HBF / Aegi), 30159 Hannover, Parterre rechts. Der Kurs Sommer-Qi Gong im Garten findet in unserem Garten statt, der direkt hinter der Praxis liegt. Tel.: 0511 –69 90 74
Alle Kurse und Veranstaltungen finden auf der Grundlage unserer AGB statt.

Vom Hauptbahnhof nur 2 Haltestellen! So finden Sie zu mir:

Niemand kennt die Warmbüchenstraße, dabei liegt sie absolut zentral am Aegi direkt hinter der VGH Versicherung. Haltestellen sind: Haltestelle Aegidientorplatz (Ausgang Marienstraße/Arnswaldstraße) oder Bushaltestelle Lavesstraße.

Ihre schnelle Verbindung vom Hauptbahnhof aus (Richtung Hannover Messe!):

► **U-Bahn 2 und 8** Richtung Messe. Diese fahren direkt von dem Bahnsteig ab, an dem 3,7 und 9 ankommen! Haltestelle **Aegi** aussteigen, **Ausgang Marienstraße/Arnswaldstraße** rausgehen, die **Arnswaldstraße** überqueren, weiter geradeaus an der VGH Versicherung entlang, rechts in den **Warmbüchenkamp** einbiegen und weitergehen, der kurze Warmbüchenkamp trifft direkt auf die **Warmbüchenstraße**. Meine Praxis, Nr.12, liegt hinter der schönen großen Tanne! (Fußweg 3 Minuten).

► **Bus Nr 121** Richtung Altenbeckener Damm, fährt von der Haltestelle HBF oben links ab. Haltestelle **Lavesstraße** aussteigen, rechts direkt in die **Warmbüchenstraße** einbiegen und durchgehen bis zur Nr. 12 auf der linken Seite hinter der schönen Tanne. (Fußweg 2 Minuten!)

► **Bus Nr 100** vom Jahnplatz / Vahrenwalder Str. bis Haltestelle , **Aegi** aussteigen, ein paar Schritte zurückgehen und in den **Warmbüchenkamp** hinein, an der VGH Versicherung entlang Der kurze Warmbüchenkamp trifft direkt auf die **Warmbüchenstraße**. Meine Praxis, Nr. 12, liegt hinter der schönen großen Tanne! (Fußweg 3 Minuten).

► **Ihre Verbindung aus allen Richtungen der Stadt: Fast alle U-Bahnen fahren zum Aegi: 1,2,4,5,6,8! Die Haltestelle Aegi Ausgang Georgstraße hat einen Fahrstuhl!**

Orientierung weg? Bitte zur VGH gucken, dahinter ist die Warmbüchenstraße!

► **Fußgänger vom Bahnhof aus:** Links in die **Joachimstraße** hinein, Königstraße/Thielenplatz überqueren, weiter geradeaus, Joachimstraße wird jetzt **Lavesstraße**, den Schiffgraben überqueren, weiter die Lavesstraße geradeaus und rechts in die **Blumenstraße** einbiegen, am Restaurant Hiller vorbei, die Blumenstraße wird jetzt **Warmbüchenstraße**. Durchgehen bis zur Nr. 12 auf der linken Seite hinter der schönen Tanne! (Fußweg 8 Minuten wegen Ampeln).

► **Schleichweg von der Oper aus: Sophienstraße (Künstlerhaus)** durchgehen, **Schiffgraben** überqueren und **Bertastraße** weitergehen. Die Bertastraße trifft auf die **Warmbüchenstraße**.

► **Autofahrer:** Parkhäuser in der **Joachimstraße**, an der **Prinzenstraße** (bei der Berta-Klinik), an der **Oper/Georgsplatz** und an der **Sparkasse Schiffgraben** (nahe am Aegi).

Insgesamt 7 Verbindungen zu meiner Praxis, mit Auto, Fuß und Rad 10!

Marietta Eichler – Zur Person

Heilpraktikerin seit 1990
Pädagogin seit 1977
Meditation seit 1975

Marietta Eichler, Jahrgang 1958, kommt aus Hannover und ist ausgebildete Sozialpädagogin und Heilpraktikerin.



Gerade die Verbindung von sozialem Engagement und künstlerischem Wirken liegt ihr in ihrem pädagogisch-therapeutischen Handeln am Herzen.

Nach dem Examen 1981 vertiefte Marietta Eichler ihre Neigungen und Fähigkeiten in der Spiel- und Theaterpädagogik. Neben der Gründung eines selbstverwalteten Stadtteilzentrums in Hannover war sie Lehrbeauftragte an einer Beschäftigungstherapieschule und Darstellerin in Musikprojekten von Harald Weiss und der Theaterwerkstatt Hannover.

Aufgrund einer eigenen Erkrankung (die Folgen eines Unfalls und die Spätfolgen der Kinderlähmung) beschäftigte sich Marietta Eichler schon während der Schulzeit mit Yoga und Meditation.

Von 1979 – 1982 erlernte sie bei Frau Vera Steiner die Atem- und Bewegungsschulung nach der Methode Schlaffhorst Andersen, und von 1987 – 1992 erlernte sie Tai Chi und Qi Gong bei Paul Finck; beides in Hannover. Weitere Lehrgänge im Tai Chi und Qi Gong mit nationalen und internationalen Lehrern folgten.

Seit 1990 verbindet sie die Tätigkeit als Heilpraktikerin mit dem Unterrichten von Tai Chi und Qi Gong. Die Kurse, die sie über zehn Jahre an der Volkshochschule Hannover gab, die Zusammenarbeit mit Betrieben, die Kooperation mit Krankenkassen (ein Präventions-Angebot über 15 Jahre!), und besonders die Kurse, die sie seit 1997 in eigener Praxis leitet, werden wegen ihrer mitfühlenden Art gern besucht.

Die „18 Bewegungen“ haben sich in ihrer Praxis nicht nur in der Prävention, sondern auch in der Heilungsphase bei schweren Krankheiten bewährt. Qi Gong heißt für Marietta Eichler: „Ruhig werden, sich zentrieren und loslassen“ – „Gemeinsam in Gott gehen“ (chin.), und aus der Quelle trinken, die uns alle nährt, stärkt und schützt.

Neben Ihrer Arbeit als Tai Chi und Gong Lehrerin ist sie eine gefragte Referentin auf medizinischen und pädagogischen Fachtagungen, und für interessierte Gruppen.

In ihrer eigenen Praxis als Heilpraktikerin (seit 1997) arbeitet sie mit dem Schwerpunkt klassische Homöopathie, Tai Chi und Qi Gong.

Bücher:

Eichler, Marietta: Tai Chi – Qi Gong in 18 Bewegungen. 2., verbesserte Auflage.

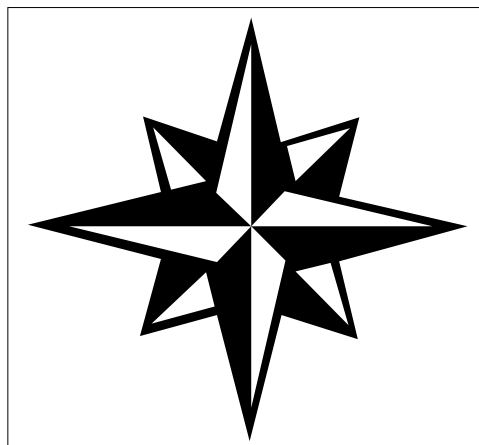
Grundlagen und Praxis Leer 2000, ISBN 3-921229-93-6

Eichler, Marietta: Qi Gong Atmung – Frischer Wind für Herz und Nieren.

Grundlagen und Praxis Leer 2006, ISBN 3-937268-15-6

CD: Eichler, Marietta: Eintreten in die Ruhe – Entspannung von Kopf bis Fuß, 40 Min.

Über 30 Jahre
Mitglied im
Fachverband
NHV!



©&P Marietta Eichler 1990 ff - 2025

ANMELDEBEDINGUNGEN:

DIE ANMELDUNG IST NUR SCHRIFTLICH UND MIT ÜBERWEISUNG/BARZAHLUNG GÜLTIG.

**IBAN: DE34 2507 0024 0195 8024 00
BIC (SWIFT-CODE): DEUTDEDBHAN**

Eine Teilzahlung ist nicht möglich. Beiträge von Teilnehmern, die regulär für den Kurs/die Veranstaltung angemeldet und aufgenommen sind, können nicht rückerstattet werden. Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum behandelt. Es gibt keine Bestätigung, nur im Falle, dass der Kurs ausfällt.

Unterrichtsausfälle, die durch Krankheit/Termine/Urlaub von Ihnen oder durch Krankheit/bzw. dringenden Terminen der Veranstalterin entstehen (wichtiger Arztbesuch o.ä.), können nicht ersetzt werden.

Für Veranstaltungen im Außenbereich kann eine Versicherung nicht übernommen werden. Jeder Teilnehmer ist hier selbst verantwortlich.

Video- Tonband- Fotoaufnahmen und Ähnliches sind während der Veranstaltung nicht gestattet, mit Ausnahme der Aufnahmen, die in Absprache mit der Veranstalterin gemacht werden, z.B. Presseaufnahmen. Jegliche Art von Werbung, auch mündliche Werbung, ist in den Veranstaltungen nicht gestattet.

Die Einnahme von Drogen sowie der Genuss von Alkohol sind während der Veranstaltungen nicht gestattet. Teilnehmer, die sich nicht an die Anmeldebedingungen halten, werden von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen. Der Beitrag kann in diesem Fall nicht zurückerstattet werden.

Bitte bei allen Veranstaltungen warme, bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen!

**Qi Gong heißt loslassen
und loslassen heißt Freiheit.**

Marietta Eichler

ANMELDUNG - BITTE VOLLSTÄNDIG AUSFÜLLEN

MARIETTA EICHLER, HP
Warmbüchenstr.12
30159 Hannover
info@marietta-eichler.de

BITTE ABSENDEN AN:

ANREDE: HERR FRAU

VORNAME:

NAME:

GEBURTSDATUM:

STRASSE:

PLZ / WOHNORT:

TEL.: _____

FAX:

MOBIL: _____

E-MAIL:

Anmeldung für Kurs: Qi Gong Tai Chi Qi Gong Meditation / Heilhypnose

Der Betrag ist: angewiesen Bar gezahlt.

Kursbeginn:

Ort, Datum: _____

Unterschrift:

Bitte weiter Programm zusenden

Die Anmeldebedingungen sind mir bekannt.

Hinweis: Eine Platzreservierung ohne Beitragsgebühr (wie z.B. in Bildungseinrichtungen) ist nicht möglich. Die schriftliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrages innerhalb einer Woche.