



**DTKV**  
**DEUTSCHER**  
**TONKÜNSTLER**  
**VERBAND**

LANDESVERBAND  
NIEDERSACHSEN  
Bezirk BRAUNSCHWEIG

**Seminar**  
für

**Instrumental- und Vokalpädagogen**

# „Qi Gong“

**Samstag, 10. Mai 2014**

**10:00 - 18:00 Uhr**



**Dozentin:**

**Felicitas Wittstock**

**Sadhana-Praxis für Yoga und Gesundheit**

**Mummetwete 1**

**38100 Braunschweig**

**Teilnehmergebühr pro Person:**

DTKV-Mitglieder/ Studenten 10 EURO  
Nichtmitglieder 35 EURO

Getränke und Kekse sind im Preis  
inbegriffen.

Die Teilnehmergebühr ist vor Kursbeginn  
zu überweisen auf das Konto:

**Bankverbindung:**

Christiane Rust  
IBAN: DE 8226 9910 6669 3493 5001

**Weitere Informationen:**

Friederike Leithner  
Sprottaustraße 8  
38124 Braunschweig  
Tel. 0531- 602911  
fleithner@gmx.de  
dtkvbraunschweig@gmx.de

**Utensilien:**

Bitte bequeme Kleidung,  
warme, rutschfeste Socken  
und eine Decke mitbringen.

Bitte Anmeldung abtrennen und einsenden an (Alternativ per Email):

Friederike Leithner  
DTKV Braunschweig  
Sprottaustraße 8

38124 Braunschweig

## Programm

### 10:00 - 10:15 Begrüßung

### 10:15 – 10:45 Einführung

Theoretische und praktische Erkundungen usw.

### 10:45 - 11:45 Stress -Release

5 kleine Übungen gegen Stress und für Entspannung usw.

### 11:45- 12:00 Pause

### 12:00 - 13:00 8 Übungen

des Gesundheitsschützenden Qi Gong usw.

### 13:00 - 13:45 Pause

### 13:45 - 15:45 8 Übungen

des Gesundheitsschützenden Qi Gong usw.

### 15:45 - 16:15 Pause

### 16:15 - 17:00 8 Übungen

des Gesundheitsschützenden Qi Gong etc.

### 17:00 - 17:30 Entspannung im Liegen

### 17:30 Diskussion und Abschluss

## Die Dozentin

### Felicitas Wittstock

- Studierte Musikwissenschaft in Leipzig, arbeitete 25 Jahre im Kulturbereich in Leipzig und Dresden

- Von 1991 bis 1993 in Hamburg Ausbildung zur Qi Gong Lehrerin bei Foen Tjoeng Lie (Kolibri-Seminare Krefeld) und 2009/2011-2012 Ausbildung bei Zhou Yi (Hannover) in Taiji-Lineal und Nü Dan (Innere Alchemie der Frau)

- 1994 bis 2006 Kursleiterin für Qi Gong an der Dresdener Volkshochschule

- Gemeinsam mit Lehrer Foen Tjoeng Lie (Kolibri-Seminare) bildete ich von 1996 bis 2012 Qi Gong-Lehrer aus.

- 1998 Entdeckung des Tango argentino

- 2003 bis 2005 Tangolehrer-Ausbildung in Bremen bei Gerrit Schüler und Michael Domke

- Seit 2007 Lebensmittelpunkt in Braunschweig, Tango- und Qi Gong-Kurse in Wolfenbüttel, Vechelde, Braunschweig und Meinersen

- Autorin/Herausgeberin des Buches „Gottes Männer- Priester im Gespräch“ (April 2010 erschienen)

## Anmeldeformular zum Seminar

### “Qi Gong “

am 10. Mai 2014 in Braunschweig

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
Postleitzahl

.....  
Ort

.....  
Telefonnummer

.....@.....  
Email

Ich bin DTKV-Mitglied (10,00 €)

Ich bin Student (10,00 €)  
Bitte Immatrikulation einreichen

Ich bin kein Mitglied im DTKV (€ 35)