

Ihrer Gesundheit zuliebe

Übermäßiger Stress, Leistungsdruck, Bewegungsmangel oder einseitige Tätigkeiten in Beruf, Alltag sowie in der Freizeitgestaltung sind häufig mitverantwortlich für verschiedene Krankheitsbilder, Muskelverspannungen, Wirbelsäulenbeschwerden, Kopfschmerzen etc.

Durch gezielte Bewegung, Raum für Entspannung und Regeneration sowie eine bewusste Lebensgestaltung incl. Ernährung können wir auch bei den Anforderungen der heutigen Zeit unsere Gesundheit erheblich verbessern.



Hier bieten sich die nachweislich gesundheitsfördernden Bewegungen des **Qigong** und **Taijiquan** an, **Fascial Fitness®**, Coretraining, sowie ein breites Spektrum des **moderat betriebenen Sports**. Eine optimale Ergänzung erhalten diese aktiven Bewegungsformen durch die passiven Anwendungen aus **Massage** und Wellness.

Gern stelle ich Ihnen ein **für Sie persönlich ausgewähltes Übungs-, Trainings- oder Wellness-Programm** zusammen, in Einzel- oder Kleingruppenunterricht, unterstütze Sie bei der Gestaltung Ihres Urlaubs in Osttirol oder komme auch an Ihren Wohnort. Bei Bedarf unterrichte ich gerne auch in Englisch.

Prüfungsvorbereitung für Qigong-KursleiterInnen/LehrerInnen:

Sie haben schon Kurse, Seminare, Lehrgänge in Qigong, Taijiquan, TCM etc. besucht und möchten gerne selbst unterrichten und einen anerkannten Qualifikationsnachweis erwerben? **Als Ausbilderin der IQTÖ unterstütze Sie gerne mit Privatunterricht und bei Ihrer Prüfungsvorbereitung!**

Die Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt!



Dipl.-Sportlehrerin (Univ.D.)
Claudia Sophia Cappel
Sportwissenschaftlerin, Taiji-, Qigong-Lehrerin/
Ausbilderin, freiberufliche Heilmasseurin

Gödnach 11a
9991 Dölsach

Telefon: +43 (0)664 9198607
www.lebenistbewegung.eu



Dipl.-Sportlehrerin (Univ.D.)

Claudia Sophia Cappel

Sportwissenschaftlerin, Taiji-, Qigong-Lehrerin/
Ausbilderin, freiberufliche Heilmasseurin

Leben ist Bewegung

*Schule für asiatische Bewegungskunst,
Taiji, Qigong,
Präventionssport und Massage*

Ihrer Gesundheit zuliebe!



Tel.: +43 (0)664 9198607

www.lebenistbewegung.eu



Leben ist Bewegung — also: mit Schwung in den Tag!



Liebe/r Interessent/in für meine Arbeit!

Ich bin Sportwissenschaftlerin mit dem Uni-Abschluss der Deutschen Sporthochschule in Köln, freiberufliche Lehrerin im Präventions- und Gesundheitssport (medizinisches Aufbautraining, Rehabilitationsport), gewerbliche und freiberufliche Heilmasseurin mit Lehrbefähigung. Seit 1992 unterrichte ich Taijiquan und seit 1994 Qigong. Meine Ausbildung in Taijiquan und



Claudia Cappel

Daoyin Yangsheng Gong habe ich von 1992 bis 1997 bei meinem Meister Prof. Dr. Teng Jian in Köln absolviert und bei Dr. Li Xiaoqi aus Graz und Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität Peking meine Praxis vertieft. Ich bin Gründungsmitglied (1997) und Ausbilderin der IQTO.

Neben Lehrtätigkeiten in verschiedenen Sportbereichen habe ich in der Sportrehabilitation für Kinder und Erwachsene mit medizinischem Aufbautraining und medizinischer Massage gearbeitet, was mir eine gute Basis ist für meine heutige selbständige Tätigkeit.

Dipl.-Sportlehrerin (Univ.D.)

Claudia Sophia Cappel

Sportwissenschaftlerin, Taiji-, Qigong-Lehrerin/
Ausbilderin, freiberufliche Heilmasseurin

Gödnach 11a
9991 Dölsach

Telefon: +43 (0)664 9198607
www.lebenistbewegung.eu

In meinen Kursen, Seminaren, Privatunterricht, Aus- und Fortbildungen können Sie folgendes lernen:

Grundlagen-Qigong:

- Regulation von Atmung, Qi und Bewegung
- Taiji-Qigong, die Harmonie in 18 Bewegungen
- Elemente-Übungen, „fünf Wandlungsphasen“
- Tierübungen „Wu-Qin-Xi“
- Baduanjin, die „acht Brokate“
- einfache Übungen im Sitzen und Liegen,
- Qi-Yoga-Stretching-Formen

Medizinisches Qigong:

Aus dem DaoYin YangSheng (DYYSG) Gong nach Prof. Zhang Guangde aus Beijing (Peking):

Daoyin Baojian Gong: **Gesundheitsschützendes Qigong**

Shu Xin Ping Xue Gong: **Herz-Qigong**, um den Kreislauf zu regulieren und das Herz zu beruhigen.

Yi Qi Yang Fei Gong: **Lungen-Qigong**, um das Qi zu stärken und die Lunge zu pflegen.

Shu Jin Zhuang Gu Gong
um die Muskeln zu lockern und die Knochen zu stärken

He Wei Jian Pi Gong: **Milz-Qigong**, um die Milz zu stärken und den Magen zu harmonisieren.

Yu Zhen Bu Yuan Gong: **Nieren-Qigong**, um das Zhen-Qi zu pflegen und das Yuan-Qi zu stärken

Shudan Lidan Gong: **Leber-Qigong**, um die Leber zu entspannen und die Galle zu nähren

Si Shi Jiu Shi Jing Luo Dong Gong: **Meridian-Qigong** um die Abwehrkräfte zu steigern und das Immunsystem zu verbessern.

Die **12-teilige Form** des Daoyin Yangsheng Gong

Ming Mu Huan Si Gong: **Augen-Qigong** mit Akupressur um die Augen zu schonen und die Sehkraft zu verbessern

Die Specials: - Qigong für Frauen
- Qigong mit Schwangeren
- Taiji-Qigong für Kinder

Taijiquan:

- Peking Formen (24er und 48er Form)
- Chen Stil Schwertform
- Taijiquan als Gleichgewichtstraining für Sportler / Sturzprophylaxe für Senioren

Aus- und Fortbildung für Übungsleiter und Lehrer

MASSAGE:

Freiberufliche Heilmassagen:

Kostenzuschuss durch die Krankenkassen ist möglich

- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Akupunktmassage nach Penzel
- Bindegewebsmassage (BGM)
- Segmentmassage
- Fußreflexzonen Massage (FRZ)
- Sportmassage oder Entspannungsmassage

Relax & Move, Privattraining & Gruppe:

- Wirbelsäulengymn., Rückentraining
- Core-Training
- Faszientraining / **Fascial Fitness®**
- Entspannung/Stressbewältigung
- Augen-Training/-Entspannung
- Tibetische Klangschalen
- Dorn-Breuss

Unterrichtssprachen:

- Deutsch und Englisch

Kooperationspartnerin der SVA / Gesundheitshunderter in Körperarbeit und Entspannung in den Fachbereichen Qigong/Taijiquan sowie Massage/Heilmassage

