

## Anmeldung

zu Tagungsnummer: **A 27537**  
(bitte bei der Anmeldung angeben)

Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen  
Frau Anne Schoepgens  
Leonhardstr. 18-20  
52064 Aachen

Tel: +49(0) 241 47996-25  
Fax: +49(0) 241 47996-10  
E-Mail: [anne.schoepgens@bistum-aachen.de](mailto:anne.schoepgens@bistum-aachen.de)  
Web: [www.bischoefliche-akademie-ac.de](http://www.bischoefliche-akademie-ac.de)

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren

### Verpflegungswunsch an:

- Standard (mit Fleisch)
- vegetarisch
- ggf. Sonderkost

### Anmeldeschluss:

Wir bitten um Anmeldungen bis 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn (Entscheidung über das Stattfinden der Veranstaltung). Nachmeldungen zu stattfindenden Veranstaltungen können nur bis vier Tage vor Beginn angenommen werden. Bei Verhinderung bitten wir um Nachricht bis fünf Tage vor Tagungsbeginn. Andernfalls muss der volle Teilnahmebetrag in Rechnung gestellt werden.

Sie erhalten am Ende der Tagung eine Teilnahmebescheinigung.

Die Tagung wird zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln und anteilig aus NRW-Fördermitteln (Weiterbildungsgesetz) finanziert.

## Anreise



**Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen**  
August-Pieper-Haus  
Leonhardstraße 18-20  
52064 Aachen

### Öffentliche Verkehrsmittel:

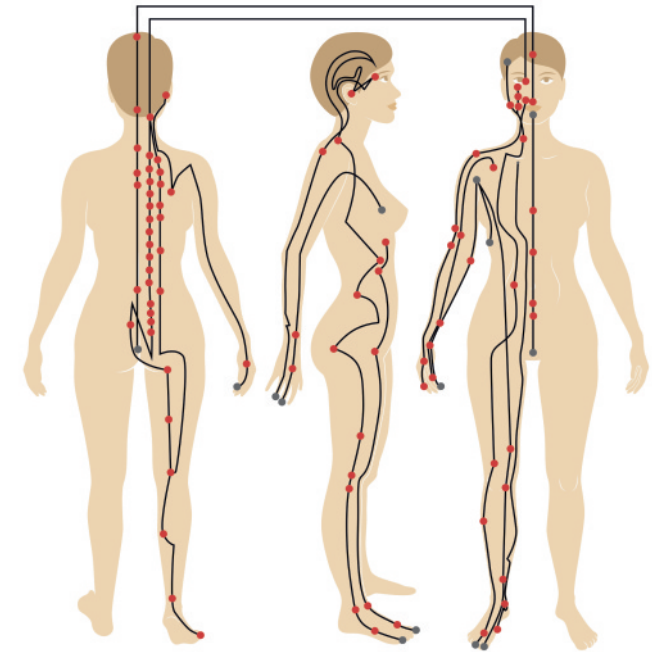
Das August-Pieper-Haus ist vom Hauptbahnhof aus in ungefähr 5 Minuten zu Fuß zu erreichen.

### Mit dem Auto:

Auf unserem hauseigenen Parkplatz steht eine begrenzte Anzahl von Plätzen kostenfrei zur Verfügung. Der Tor-Code ist an der Rezeption des August-Pieper-Hauses erhältlich. Öffentliche Parkplätze (gegen Gebühr) können ebenfalls direkt vor dem August-Pieper-Haus und in unmittelbarer Umgebung genutzt werden.



Abbildungen  
Privat; Polina ka via  
Wikimedia Commons



**8.-9. Dezember 2018**

## Meridian-Dehnübungen

Anwendung nach  
fernöstlicher Tradition



Kirche im  
Bistum Aachen

## Thema

*"Wir alle können geistige und körperliche Unausgewogenheiten beheben und dabei tiefere Bedeutung in unserem Leben entdecken."* (Sizuto Masunaga)

Nach der traditionellen chinesischen Medizin durchziehen den menschlichen Körper Meridiane, Leitungsbahnen, durch die Energie (Qi, jap. Ki) fließt. Durch das regelmäßige sanfte Dehnen dieser Meridiane wird der Energiefluss angeregt und gestärkt. Regelmäßig angewendet fördern diese Übungen effektiv Gesundheit und Wohlergehen.

Die von dem japanischen Shiatsu-Meister Shizuto Masunaga entwickelten Dehnübungen helfen, verschiedenste Blockaden im Körper zu lösen und unterstützen so die Gesundheit. In der traditionellen chinesischen Medizin sind Blockaden und Widerstände die Ursache vieler Krankheiten.

Meridian-Dehnübungen fördern den Fluss des Qi, führen zu einem verbesserten Körpergefühl und größerer Kraft und leisten so einen aktiven Beitrag zur eigenen Gesundheit. Beim Durchführen der Übungen entwickeln wir ein größeres Verständnis für unseren eigenen Körper und unsere eigene Energie und lernen, bewusster mit ihr umzugehen.

Dr. Johanna Jantsch, Tagungsleiterin  
Dr. Karl Allgaier, Akademiedirektor

## Ziele der Meridian-Dehnübungen

- die Lebensenergie zu fördern
- Blockaden zu lösen
- die Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- Atmung und Bewegung zu koordinieren
- lernen, auf den eigenen Körper zu hören
- Entspannen als Loslassen zu begreifen
- das Nervensystem positiv zu beeinflussen
- unser Wohlbefinden zu steigern

### Zeitraumen:

Beginn: Samstag, 8. Dezember: 10.00 Uhr  
Ende: Sonntag, 9. Dezember: 13.00 Uhr

8.30 Uhr	Frühstück
12.30 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Kaffee
18.00 Uhr	Abendessen

Die Zeiten für die einzelnen Arbeitseinheiten werden miteinander abgestimmt.

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung mit, damit der Körper während der Übungen nicht friert, ebenso eine Decke und ggf. ein kleines Kissen.

### Die Teilnahmegebühr beträgt:

mit Übernachtung im EZ + Verpflegung  
€ 103,00 / erm. € 83,10  
mit Übernachtung im DZ + Verpflegung  
€ 93,00 / erm. € 72,60  
ohne Übernachtung  
€ 70,00 / erm. € 53,10

Die Ermäßigung gilt für Schüler/innen, Studierende (in der Erstausbildung), Auszubildende und Arbeitslose. Weitere Differenzierungen sind leider nicht möglich.

Bitte zahlen Sie zu Beginn der Tagung an unserer Rezeption (bar oder EC-Karte).

## Referentin



### Birgit Hüsselmann

Shiatsu-Praktikerin & Massagetherapeutin  
seit 2007 selbstständig

Schwerpunktmäßige Arbeit: Entspannung  
und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Arbeit in der Erwachsenenbildung, Gesundheitsförderung für Arbeitnehmerinnen und -nehmer

Ausbildung in:

- ShenDo-Shiatsu
- Qi Gong
- Tai Chi
- Meditation
- Entspannung
- Massagetherapie

Zusammenarbeit mit verschiedenen  
Bildungseinrichtungen