

## KURSLEITER

**Dipl.-Psych. Andreas H. Abel**, Psychotherapeut und Gesundheitstrainer, Leiter des IFG e.V., Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemarbeit, Tai Chi Chuang, Qi Gong sowie diverse Kampfkünste

**Thomas Farnbacher**, Feldenkrais®-Lehrer, Movement Concept® Instruktor, Kampfkünstler, Erfahrungen in Psychosomatischer Medizin und Körperarbeit

**Andrea Kornfeld**, Pädagogin und Gesundheitstrainerin im IFG, Audiotherapeutin, Fortbildung bei Meister Tian Liyang (China)

**Karin Krudup**, Pädagogin, Tai Chi Chuan- und Qi Gong-Lehrerin, Fortbildungsreferentin zum Thema Gewaltprävention, Geschäftsführerin des Bellzett

**Ingo Taleb-Rashid**, Sheikh und Oberhaupt der Naqshbandi-Rashidiya Sufi-Tradition, Begründer von Movement Concept®, Choreograph, Leiter von El Haddawi - einer Schule für intergrative Körperarbeit im Chiemgau/Bayern

**Ronald Vogelsang**, Physiotherapeut in eigener Praxis und Gesundheitstrainer im IFG, Feldenkrais-Lehrer, Shiatsu-therapeut, Zenkörpertherapeut, Achtsamkeitslehrer

IFG  
Institut für  
Gesundheitsförderung e.V.  
Herforder Str. 8  
33602 Bielefeld  
T 0521/3297-551  
F 0521/3297-559

info@ifg-bielefeld.de  
www.ifg-bielefeld.de

**IFG** | Institut für  
Gesundheitsförderung e.V.



## KURZÜBERSICHT PROGRAMM 2007

## QI GONG — TAI CHI — KAMPFKUNST

QI GONG: BEWEGUNGS- UND ATEMSCHULUNG

Fortlaufende Gruppe: montags 20.00-21.30 Uhr

TAI CHI: VITALITÄT UND ENTSPANNUNG  
DURCH SANFTE BEWEGUNG

Fortlaufende Gruppe: montags 18.30-20.00 Uhr

GESUNDE FITNESS MIT ASIATISCHER KAMPFKUNST

Fortlaufende Gruppe: donnerstags 18.15-19.45 Uhr

**Kursleiter: Andreas H. Abel**

Teilnahmegebühr: 85 € für 10 Termine

Ort: Gruppenraum der Psychologischen Praxis Neumann & Abel  
Herforder Straße 8 (in der Arcade)  
33602 Bielefeld

## CHI-FITNESS

Entspannt, fit und gelassen ins  
Wochenende mit Übungen aus  
den asiatischen Bewegungslehren  
(Atementspannung, Qi Gong, Tai Chi  
Chuan, „Chi-Fitness“)

**Kursleiterin: Andrea Kornfeld**

Termin: freitags 18.00-19.30 Uhr  
(Beginn: 10.08.2007)

Teilnahmegebühr: 12 Termine 70 €

Ort: Kempo-Akademie  
Moltkestraße 30  
33700 Halle/Westf.

## FELDENKRAIS

BEWUSST- ENTSPANNT- BEWEGLICH

Im Mittelpunkt dieses Wochenendes steht  
die individuelle Verbesserung von Be-  
wegung und der persönliche Prozess des  
Lernens.

**Kursleiter: Thomas Farnbacher**

Termin: Freitag 18.00- Sonntag 15.00 Uhr  
(12.10.-14.10.2007)

Teilnahmegebühr: 175 €

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

KOSTENLOSE INFORMATIONSABENDE

Donnerstag, 30.08.07

Donnerstag, 13.09.07

jeweils um 20.00 Uhr

**Kursleiter:**  
**Ronald Vogelsang**  
**Karin Krudup**

KOMPAKTKURS

4 Samstage jeweils von 11.00 –18.00 Uhr:

13.10.07 / 27.10.07 / 10.11.07 / 08.12.07

TAG DER ACHTSAMKEIT

Samstag, 24.11.07 von  
11.00-17.00 Uhr

WOCHENKURS

Jeweils donnerstags von 19.00-22.00 Uhr

11.10.07 – 06.12.07

für beide Kurse ein  
gemeinsamer Bestandteil

Ort: Karuna e.V. / Deliushaus

Goldstraße 16-18

33602 Bielefeld

Teilnahmegebühr je Kurs: 290 €

(40 Unterrichtsstunden, Arbeitsheft,  
Übungs-CDs, Vor- und Nachgespräch)

Tipp: Erkundigen Sie sich  
bei Ihrer Krankenkasse, ob  
sie die Teilnahme an diesem  
Kurs bezuschusst.

## ARCHETYP DES HEILERS

HEILUNG DURCH SUFISCHE KÖRPERARBEIT

Tanz und ausgewählte Techniken verschiedener  
Kampfkünste

**Kursleiter: Ingo Taleb-Rashid**

Termin: Freitag 18.00- Sonntag 15.00 Uhr  
(7.12. - 9.12.2007)

Teilnahmegebühr: 175 €