

## Aktuelle Termine:

Seminar Nr. B 12-12  
24. + 25. März 2012

---

Seminar Nr. B 12-15  
14. + 15. April 2012

---

Seminar Nr. B 12-22  
02. + 03. Juni 2012

---

Seminar Nr. B 12-35  
01. + 02. September 2012

---

Seminar Nr. B 12-44  
03. + 04. November 2012

---

Die Seminarzeiten sind täglich von  
9:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00

Seminargebühr: € 180,-  
bei Wiederholung: € 130,-

Das Seminar findet statt in der  
Gemeinschaftspraxis Heilsamer Raum,  
Kaiserallee 121, 76185 Karlsruhe

nähere Info's und Anmeldung unter:  
[www.raab-qigong.de](http://www.raab-qigong.de)

Wie von einem Lotosblatt das Wasser herunterrollt und keinen Halt findet, so können bei einem Menschen, der die Stille des Geistes entfaltet hat, unheilsame Gedanken nicht Fuß fassen. Gedanken des Übelwollens, der Grausamkeit oder Überheblichkeit, unruhige Gedanken [...] gleiten ab und können keinen Halt finden.

Milinda-panha



### Michael Raab Qi Gong und Meditation

Qi Gong Lehrer, Ausbildung am Centre Qi Gong  
in Karlsruhe

Qi Gong Übungsleiter, Ausbildung am Shen Men  
Institut in München

Gütesiegel des deutschen Dachverbandes für  
Qigong und Taichi, DDQT

Heilpraktiker, Ausbildung an der Fach-  
verbandsschule in Baden-Baden

Entspannungspädagoge, Ausbildung am BTB  
Heidelberg

Trance-Arbeit (Tempelschlaf), Ausbildung bei  
Gabriele Quinque in Frankfurt/M.

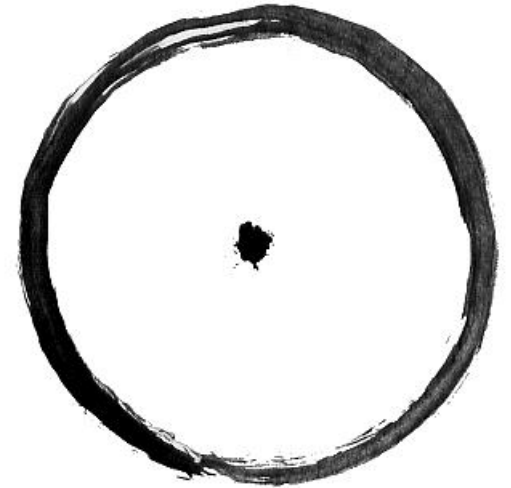
Erfahrungen im ZAZEN und mit Qi-Meditationen

### Michael Raab

Zähringer Str. 18, 76131 Karlsruhe  
Tel.: 0151-50433995  
[raab-qigong@web.de](mailto:raab-qigong@web.de)

[www.raab-qigong.de](http://www.raab-qigong.de)

# Qi Gong



## Wege aus dem Burnout



ein Seminar mit Michael Raab in Karlsruhe  
[www.raab-qigong.de](http://www.raab-qigong.de)

# Qi Gong

## Wege aus dem Burnout

Burnout, das Ausgebranntsein, ist ein Zustand seelischer Erschöpfung, eine dauernde Ermüdung oder Frustration, eine Erosion der menschlichen Seele.

Burnout ist ein ernstes Problem, das nicht nur Manager betrifft, sondern das in allen Berufsgruppen und allen sozialen Schichten vorkommt. Betroffen sind beispielsweise Krankenschwestern, kaufmännische Mitarbeiter, Polizisten und Sozialarbeiter oder einfach ganz normale Menschen.

Burnout beginnt mit Stress oder fehlender Anerkennung und kann zu Erschöpfung, Zynismus oder tiefer Depression führen.

Dieses Seminar ist für Sie geeignet, wenn Sie:

- bereits ein Burnout haben,
- sich vor einem drohenden Burnout schützen wollen,
- sich erschöpft, leer und kraftlos fühlen,
- sich stark unter Stress und Druck gesetzt fühlen oder
- einfach nur zur Ruhe kommen wollen.

Das Seminar verbindet auf eine zeitgemäße Weise ausgewählte Übungen der alten asiatischen Lebenskünste Tai Chi, Qi Gong und der meditativen Versenkung.

Durch ruhige, langsame Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong kommen Körper und Geist zur Ruhe und der Fluß der Lebenskraft "Qi" wird reguliert und angeregt.

Die Wirkungen des Tai Chi und Qi Gong werden verstärkt durch ausgewählte Formen der Meditation. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit und die Stärkung einer ruhigen Kraft werden gezielt angesprochen.

Sie lernen Übungen kennen, mit denen Sie zur Ruhe und zu Ihrer inneren Mitte finden können.

Nach dem Seminar können Sie einfach aber wirksam einen Schutz gegen Stress und seelische Belastungen aufbauen.

Schon während des Seminars führt das intensive Üben zu einer tiefgreifenden Erfahrung:

### **Dem Eintauchen in eine tiefe innere Ruhe!**

Diese tiefe innere Ruhe, diese innere Quelle der Kraft, wirkt meist noch einige Zeit nach.

Alle Übungen sind für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Das Seminar ist eine ideale Ergänzung zu einer eventuellen Burnout-Therapie.

Aktuelle Termine, Preise und das Anmeldeformular erhalten Sie im Internet:

### **Michael Raab**

Zähringer Str. 18, 76131 Karlsruhe

Tel.: 0151-50433995

raab-qigong@web.de

**www.raab-qigong.de**