

Das Nieren-Qigong

Techniken der TCM, um das Zhen-Qi zu nähren und das Yuan-Qi zu stärken.

Geleitet wird das Seminar von Kerstin Wieland, Qigong-Lehrerin/HPP und Dr. phil. Johann Bölts

Zum Inhalt

Die zu erlernenden Qigong-Übungen entstammen dem Methoden-Zyklus von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Peking mit dem Namen Daoyin Yangsheng Gong. Dies heißt ins Deutsche übertragen, die Fähigkeit erüben mit dehnenden und wringenden Bewegungen das Leben zu pflegen. Auf der Basis der Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die für einen Organfunktionskreis relevanten Leitbahnen bewegt, um sie durchlässig zu machen bzw. zu halten. So sollen die inneren Organe in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt und verbessert werden. Die Strategie dieses „Organe-Trainings“ berücksichtigt die zyklische Vernetzung, so dass die Beziehung des Organfunktionskreises als Gestaltungselement der Übungen erkennbar ist. Im Nieren-Qigong werden insbesondere die Nieren- und die Blasen-Leitbahnen durch intensive Körperbewegungen massiert, um so die Durchlassfähigkeit zu fördern. Der Organfunktionskreis Niere hat in der TCM eine zentrale Bedeutung für die Lebensgestaltung und für die Vitalität mit der das Leben geführt werden kann.

Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übe-praktischen Besonderheiten und Anforderungen so vermittelt, dass sie nach Abschluss eigenständig praktiziert werden können.

Termin: 06. – 08. Dezember 2019 in Bernkastel-Kues

Seminarzeiten: Fr: 16-18.15, Sa: 9-12.15 und 15-18.15 und So: 9-12.15 Uhr einschließlich Pausen.
15 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten

Bitte mitbringen

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe.

Anmeldung

Gebühr 220 / e190 Euro

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Wir bitten um eine kurze schriftliche Anmeldung. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. sechs Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung bei der

Qigong Fachgesellschaft e.V.

Rosenbohmweg 26a

26135 Oldenburg

Email: kontakt@qigong-fachgesellschaft.de

www.qigong-fachgesellschaft.de

