

Yi Jin Jing

12 Qigong-Übungen, um über die Regulation von Muskeln und Knochen die Inneren Organe zu stärken

Das Seminar wird geleitet von Herrn Liu Junmai, Yangsheng-Experte, Gesundheitsberater und Präventologe aus Peking.

Die Seminarinhalte werden von unserer Dolmetscherin, Frau Dipl. Biologin Weiqing Hellwig, ins Deutsche übersetzt.

Zum Inhalt

Der Name dieser alten Qigong-Methode kann etwa so ins Deutsche übersetzt werden: klassische Methode (Jing) zur Wandlung (Yi) von Knochen und Muskeln (Jin). Über geschmeidige aber vereinzelt auch starke Bewegungen werden Gewebe, Sehnen, Muskeln und Knochen aktiviert, was sich wiederum in tiefere Schichten ausbreitet und so die Inneren Organe in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt. Da äußere und innere Bewegungen – nach der Qigong-Theorie – immer auch die Geist-Tätigkeiten beeinflussen, werden auch regulierende Effekte auf die mental-emotionale Beruhigung wirksam.

Termin: 06.-07. November 2021 in Oldenburg

Seminarzeiten: Sa: 10.00-13.15, 15.00-18.15 und So: 9.30-14.00 Uhr einschließlich Pausen.

13 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Anmeldung

Seminargebühr: 208 € / e178 € (für Mitglieder der QFG)

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung per Email an china@qigong-fachgesellschaft.de. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. vier Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.