

Weitere Infos

Seminarort

„Haus Meedland“

Freizeit- und Tagungsstätte
der Bremischen

Evangelischen Kirche

Gartenstraße 3-11
26465 Langeoog

Unterkunft/Verpflegung

Tagessatz pro Person mit drei Mahlzeiten 54,00 €
plus Tagungspauschale pro Person und Tag 10,00 €

Haben Sie reserviert und können nicht am Seminar teilnehmen, steht eine Ausfallgebühr an. Absageformalitäten:

→ Weniger als **3 Monate** vor Anreise,
100% des Logispreises

Bei einer Absage bitte ich Sie, mir dies rechtzeitig mitzuteilen. Sollten noch weitere Personen Interesse am Seminar haben, können diese nachrücken und für Sie fällt keine Ausfallgebühr an.

Änderungen vorbehalten!

Seminargebühr

210,00 € zzgl. Unterkr./Verpfl.

190,00 € zzgl. Unterkr./Verpfl. für Personen, die an Kursen oder an Einzelkursen teilnehmen, sowie die an Kursen im Kloster Drübeck teilgenommen haben.

Mindestteilnehmerzahl 11 Personen

Änderungen vorbehalten!

QIGONG YANGSHENG

Medizinisches Qigong

RLB natur - Qigong®
Wald-Qigong



Anerkannt vom
GKV-Spitzenverband nach
§§ 20 und 20a SGB für Prävention



Anmeldungen & Infos unter:

Seminarleitung
Im Joon & Burghart Büssing
Elmstraße 5
38173 Volzum Gem. Siekte

Telefon: 0 53 33 - 15 15
Mobil: 0 170 3 14 89 64

E-Mail:
im-buessing@htp-tel.de
www.med-qigong-am-elm.de

Gründungsmitglied der

QIGONG 合
FACHGESELLSCHAFT e. V.

Das Daoyin Qigong in zwölf Übungen

Daoyin Yangsheng Gong
Shier Fa, zur Gesunderhaltung,
Training der Gliedmaßen und
geistige Schulung.



**Qigong - Seminar
auf der Insel Langeoog
22. - 28. Oktober 2016**

气功 养生

Das Daoyin Qigong in zwölf Übungen, (Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa)

basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihrer Lehre über die Organ-Funktion-Leitbahnen in den Zang- und Fu-Organen, der Lehre über Yin und Yang und die Fünf Elemente sowie über das Qi und Blut im menschlichen Körper. Es handelt sich hier um ein Qigong-System, welches *daoyin*, Gesunderhaltung, Training der Gliedmaßen und geistige Schulung gleichermaßen in sich vereint. Die anmutigen und fließenden Bewegungen sind leicht erlernbar und geeignet für **jung** und **alt**. Das Daoyin Qigong in zwölf Übungen dient als Vorsorgemaßnahme gegen Krankheiten, trägt zur körperlichen Kräftigung und zur Verlängerung der Lebenserwartung bei.

Unter „Daoyin“ versteht man weitgehend das Gleiche wie unter „Qigong“. Allerdings ist der Begriff „Daoyin“ historisch gesehen wesentlich älter als die Bezeichnung „Qigong“, die erst viel später und in seiner heutigen Bedeutung erst im 20. Jahrhundert geprägt wurde. Der Begriff „Daoyin“ erscheint das erste Mal im Buch *Zhuangzi, ke yi*:

„Einatmen und Ausatmen, um Neues aufzunehmen und Altes abzugeben, sich recken wie ein Bär und strecken wie ein Vogel, das Daoyin, um das Leben zu verlängern. So praktizieren es die Weisen, wenn sie die Kunst ausüben.“

氣功

Die zwölf Daoyin Übungen

- Übung 1: Start durch Qian und Yuan
 - Übung 2: Zwei Fische hängen an der Wand
 - Übung 3: Das alte Ross im Stall
 - Übung 4: Ji Chang durchstößt mit einem Pfeil eine Wanze
 - Übung 5: Verbeugen und Stiefel abstauben
 - Übung 6: Das Nashorn blickt zum Mond
 - Übung 7: Eine Lotusblume reckt ihr Köpfchen aus dem Wasser empor
 - Übung 8: Der Hahn kündigt den Tagesanbruch an
 - Übung 9: Eine mit ihren Flügeln schlagende Wildgans am Strand
 - Übung 10: Ein weißer Kranich am Wolkenende
 - Übung 11: Würdiger Auftritt eines Phönixes
 - Übung 12: Das Führen des vitalen Qi zum Punkt Guanyuan
- Abschlussbewegung

Es ist Abend - alles ist still

ich lasse alle schönen Dinge in mich einströmen

Meine Gedanken sind im Dantian

ich bin ruhig und gelassen

Mein Atem ist langsam und tief

er verbindet die Elsterbrücke

Ich fühle mich leicht

wie ein Vogel am Himmel

Aus dem „Daoyin Yangsheng Gong, Daoyin-Übungen zur Lebenspflege“ von Dr. Li, Xiaoqiu und dem Daoyin Qigong vom Zentrum für Gesundheits-Qigong des Nationalen Hauptsportamtes „Chinesisches Gesundheits-Qigong“

Seminarverlauf

Die einzelnen Tage:

Anreisetag ist Montag, 24.10.2016: Ankommen und das Haus und die Insel genießen

Das Seminar beginnt Dienstag, 25.10.15 um 15h. Das Seminar endet Samstag, 29.10.15. um 18h. Abreisetag ist Sonntag, 30.10..2016.

Übe-Zeiten:

Dienstag 15:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch bis Samstag

07:30 - 8:30 Uhr

09:45 - 12:30 Uhr

15:00 - 18:00 Uhr

Um 18:00h Abendessen, oder individuelle Freizeitgestaltung.

Sonntag / Frühstück / Abreise

Die **Fährverbindungen** ab Benseniel erfahren Sie bei der Inselfahrt Langeoog unter der Telefonnummer: **0 49 71 - 92 89 0** oder im Internet unter: **www.schiffahrt-langeoog.de**

