

Wir hoffen, Sie motiviert zu haben, nun regelmäßig in den Wald zu gehen. Sei es um spazieren zu gehen oder Qigong zu üben.

Die Wissenschaft schlägt vor, dieses mindestens zwei bis dreimal pro Woche zu machen und rät, sich dort mit Sport oder anderen Leibesübungen zu betätigen.

Wir üben Qigong und haben viel Freude dabei. Machen Sie mit, denn: geteilte Freude ist doppelte Freude!

## Weitere Infos

Das Wald-Qigong findet ganzjährig statt. Bei Sturm, starkem Regen und bei extremen winterlichen Verhältnissen fällt das Wald-Qigong aus Sicherheitsgründen nach Absprache aus! Die Teilnahme ist freiwillig. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Angemessene Bekleidung und gutes Schuhwerk sind erforderlich!

**Wo:** Am Elm; Erlebnissteinbruch Evessen, Markmorgen (Obstplantagen)

**Wann:** Jeden Sonntagmorgen um 8:00 Uhr bis ca. 11:30 Uhr (3½ Stunden Rundweg von ca. 6 km)

### Kursgebühr,

135,00 € 10 Qigong-Spaziergänge

90,00 € 10 Qigong-Spaziergänge für Alumni.

Bei externer fachkundiger Begleitung entstehen zusätzliche Gebühren.

*Externe Begleitung zu Themen wie: Wald-Naturkunde, Kräuterkunde sowie aus anderen gesundheitsfördernden Fachbereichen.*

# QIGONG YANGSHENG

Medizinisches Qigong

RLB<sup>natur</sup> - 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. Sickinge

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.

## Regenerations- training der Lebens Balance (RLB<sup>natur</sup> - Qigong)®

Training des  
selbstregulativen  
Gesundheitsbewusstseins



„In der lebendigen Natur  
geschieht nichts, was nicht in  
der Verbindung mit dem  
Ganzen steht“

J. W. v. Goethe

# RLB natur - Qigong®

Die Erhaltung, Stärkung oder Wiederherstellung der "Lebensbalance" ist für viele eine nicht leicht zu bewältigende Herausforderung.

Es ist für viele Mitmenschen immer schwerer, mit dem immer schneller werdenden Leben im Alltag fertig zu werden. Wir erleben einen ständigen Anstieg der Taktfrequenz aller uns umgebenden Ereignisse.

Bei der Arbeit, in der Freizeit, oft auch im Zusammenleben in der Familie werden Herausforderungen, Leistungsdruck oder auch einfach nur die Anpassung des Privatlebens an den erhöhten Puls der Zeit immer schwieriger.

Man hat oft den Eindruck, die eigene Seele kommt nicht mehr mit. Was kann man tun?

Wie können wir unser Leben an diese ständig weiter steigenden Herausforderungen anpassen?

Einen Weg bietet nach unserer Überzeugung die Natur.

Um innere Ausgeglichenheit zu finden ist z. B. das „Wald-Qigong“ ein Weg, der uns zu innerer Entspannung und letztendlich zu unserer inneren Balance finden lässt.

Die innere Balance ist der Anker, den wir benötigen, um in den Stürmen des Lebens zu bestehen.

## Wiederherstellung der Lebens Balance

Was ist mit dieser Beschreibung gemeint wenn sie im Zusammenhang mit Qigong betrachtet wird?

Zunächst bedeutet Regeneration nach Duden: Wiederherstellung oder Erneuerung. Balance bedeutet dort auch nichts anderes als Gleichgewicht. Hier kann das psychische, seelische oder auch das körperliche Gleichgewicht gemeint sein.

Wenn wir also das Empfinden haben, dass unser Leben aus der Balance geraten ist, ist mit dieser Feststellung allein noch keine



Lösung in Sicht.

Bei der Suche nach den Gründen unserer Disbalance oder einfacher unserem körperlich und geistigen Ungleichgewicht, macht es Sinn, sich an der Natur zu orientieren. Nicht oberflächlich! Wir wollen ja etwas Wichtiges wiederherstellen oder gar völlig neu bilden.

In unserem Ungleichgewicht erleben wir psychische und emotionale Erschöpfung. Sie ist die Ursache für das Nachlassen der körperlichen und geistigen Vitalität. In dieser Verfassung finden wir oft in den herkömmlichen Therapieansätzen keine Lösung.

Der Wald alleine ist zwar ein sehr geeignetes Umfeld um akustische Ruhe und Beschaulichkeit zu finden. Das allein führt aber oft nicht zur Beseitigung unseres Problems. Wir suchen ja nach unserem Gleichgewicht oder nach den Ursachen des Ungleichgewichtes. Der Wald bietet hierfür mit seiner stillen und ausgeglichenen Atmosphäre (wir sprechen von Biosphäre) die idealen Bedingungen. Wenn man unter diesen fast genialen Rahmenbedingungen sich dem Qigong zuwendet wird man schnell erfahren, wie die Wirkung der einzelnen Übungen tief spürbar und ein gewisser Einklang mit der Natur erlebbar wird.

Wenn es also um die Wiederherstellung oder je nach Befinden um die Neubildung der Lebens-Balance geht stellt man schnell fest, dass das Qigong in dieser Umgebung ein idealer Begleiter sein kann. Wald und Qigong passen also sehr gut zusammen.

An dieser Stelle ist die Frage "Regeneration, Leben, Balance, Natur und Qigong, wie passt das zusammen"? schon fast beantwortet.

## Qigong und das Qi der Natur

Die folgenden Qigong-Übungen stammen allesamt aus dem „Daoyin Yangsheng Gong - Übungen zur Lebenspflege“ sowie aus dem Daoyin Qigong in zwölf Übungen „Das Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa“ nach Univ. Prof. ZHANG Guangde.

Das Daoyin Yangsheng ist ein medizinisch orientierter Qigong-Methodenzyklus, der vor allem die Prävention, Therapie und Rehabilitation von chroni-



schen Erkrankungen unterstützt. Er basiert sowohl auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als auch auf der westlichen Medizin und ist auf verschiedene System- und Organerkrankungen anwendbar. Univ. Prof. ZHANG Guangde hat das Daoyin Yangsheng Gong nach Pathogenese und Pathologie (Lehre von der Krankheitsentstehung und -verlauf), YinYang-Prinzip, Organlehre, Leitbahnsystem und der Lehre von den fünf Wandlungsphasen entwickelt und die einzelnen Übungssätze ausgearbeitet.

Auf diesen Grundlagen des daoistischen Qigongs ist die erste Übungsreihe „Das Qi der Natur empfangen Gong“ zusammengestellt. Die zweite Übungsreihe „Das Qi der Natur schöpfen“ ist ebenfalls aus einem daoistischen Qigong-Zyklus.

## Die Qigong-Übungen (Wald-Qigong)

### „Das Qi der Natur empfangen Gong“

Eingangsstübung „Himmel und Erde verbinden“

- Übung 1 „Starten durch Qian und Yuan“
  - Übung 2 „Trocken duschen des Ying Xiang“
  - Übung 3 „Mit einer Hand den Himmel stützen“
  - Übung 4 „Sich biegen und die Stiefel entstauben“
  - Übung 5 „Das Nashorn blickt zum Mond“
  - Übung 6 „Würdiger Auftritt eines Phönixes“
- Abschlussbewegung: „Das Führen des vitalen Qi zum Guanyuan“

### „Das Qi der Natur schöpfen“

- Übung 1 „Pfahlübung“
- Übung 2 „Vom Meeresboden den Mond heraus fischen“
- Übung 3 „Das trübe Qi ausspeien und klares Qi aufnehmen“
- Übung 4 „ERNTE - einfahrende Übung“

