

## Weitere Infos

### Seminarort

Evangelisches Zentrum  
Kloster Drübeck  
Klostergarten 6  
38871 Drübeck

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

4 Wochen vor Anreise 60% des Logispreises.  
1 Woche vor Anreise 90% des Logispreises.

„Auf die Seminargebühr werden **keine** Ausfallgebühren erhoben“.

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.

**Kosten für Zimmer und Verpflegung entnehmen Sie bitte den beigefügten Informationsschreiben des Evangelischen Zentrums Kloster Drübeck.**

**Den Betrag für Verpflegung und Unterkunft entrichten Sie bitte selbst am Tag Ihrer Abreise an der Rezeption des Klosters Drübeck.**

Änderungen vorbehalten!

### Seminargebühr

205,00 € zzgl. Unterk./Verpfl.

160,00 € zzgl. Unterk./Verpfl. für Personen, die an Kursen oder an Einzelkursen teilnehmen, sowie die an Kursen im Kloster Drübeck teilgenommen haben.

Änderungen vorbehalten!

## QIGONG YANGSHENG

Medizinisches Qigong

RLB natur - Qigong®  
Wald-Qigong



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



Anmeldungen 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.

## Das Gesundheits- schützende Qigong

daoyin baojian gong,  
um den gesamten Organismus in seiner  
Funktionsfähigkeit zu verbessern



**Qigong - Seminar  
im Kloster**

**03.05. - 05.05.2019**

气功 养生

## Das Gesundheitsschützende Qigong\*

Das gesundheitsschützende Qigong (Daoyin Baojian Gong) ist eine Grundform des Daoyin Yangsheng Gong und basiert auf Daoyin<sup>1)</sup>, TCM<sup>2)</sup> und traditioneller Körperkunst. Dieser Übungssatz setzt sich zusammen aus dem gezielten Einsatz der Aufmerksamkeit (Yi), einer bestimmten Atemtechnik (Qi) und regulierenden Körperhaltungen (Xing)

Mit dem authentischen Stil dieser achteiligen Form versucht man, das Qi zu führen, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Das gesundheitsschützende Qigong bezieht sich im Unterschied zu den meisten anderen nicht hauptsächlich auf einen Organfunktionskreis, sondern deckt alle Wandlungsphasen gleichermaßen ab.

Somit können durch die Übungen des gesundheitsschützende Qigong krankheitsfördernde Phänomene wie Qi-Mangel, Qi-Stagnation oder schwaches Organ-Qi sowohl abgebaut als auch vermieden werden (beispielsweise als Vorbeugung und Bekämpfung gegen Herz-Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen und Nervenschwäche sowie Funktionsstörungen des Bewegungsapparats).

Die Wirkungen der Übungen werden intensiver, wenn Sie sie mit umgekehrter Bauchatmung praktizieren.

1) Unter Daoyin versteht man weitgehend das Gleiche wie unter „Qigong“. Daoyin ist historisch der wesentlich ältere Begriff.

2) TCM = Traditionelle Chinesische Medizin

### Organfunktionskreis und ihre Übungen

- Übung 1: Dantian;**  
Wecke das Qi
- Übung 2: Herz/Dünndarm;**  
Das Boot sanft auf das Wasser schieben
- Übung 3: Niere/Blase;**  
Sonne und Mond stützen
- Übung 4: Lunge/Dickdarm;**  
Fliege wie der Sagenvogel
- Übung 5: Milz/Magen;**  
Den Stein mit Kraft heben
- Übung 6: Leber/Gallenblase;**  
Das Fenster öffnen u. d. Mond genießen
- Übung 7: Herzhülle/3Erwärmer;**  
Gegen den Wind entstauben
- Übung 8: Dantian - Qi sammeln u. bewahren;**  
Der alte Mann streicht seinen Bart



yánjiào bù rú  
shēnjiào

Das Lehren  
mit Worten  
ist nicht so  
gut wie das  
Lehren mit  
dem Leib

### Ablaufplan

Die Seminarzeiten sind am Freitag von 15:30 bis 21:00, am Samstag von 7:15 bis 12:00, 15:30 bis 21:00, am Sonntag von 7:15 bis 12:00 Uhr.

#### Die einzelnen Tage:

Freitag,

Es wäre schön, wenn Sie schon ab 15:00h da wären, damit wir Organisatorisches vorher erledigen können und gemeinsam an der Vesper (Kaffeezeit) teilnehmen.

身心合一

Ab 15:30h - 18:00h findet in dem uns zugewiesenen Seminarraum die erste Unterrichtseinheit statt. Um 18:00h - 19:30 gibt es ein Abendbüffet.

*Hier ein Hinweis des Klosters Drübeck: „In der Zeit von 18:00h-18:15h, findet in der Kirche für die Angestellten des Klosters eine Andacht statt, wo zu die Gäste herzlich eingeladen sind“.*

Nach dem Abendbüffet, beginnt der Unterricht ab 19:30h und endet um 21:00h

Samstag,

Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt, und endet um 8:00h.

Ab 8:00h wird ein Frühstücksbüffet gereicht.

Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h

Ab 12:00h wird ein Mittagsbüffet mit veg. Anteilen gereicht.

Beginnen dann wieder um 15:30h mit den Unterricht, der um 18:00h endet, auch wieder der Hinweis des Klosters, die Abendandacht in der Kirche.

Um 18:00h - 19:30 gibt es ein Abendbüffet.

Nach dem Abendbüffet, beginnt der Unterricht wieder ab 19:30h und endet um 21:00h

Sonntag,

Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt, und endet um 8:00h.

Ab 8:00h wird ein Frühstücksbüffet gereicht.

Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h

Das Seminar endet mit ein gemeinsames Mittagsbüffet.