

Weitere Infos

Seminarort

„Ilex-Hof Beuckmann-Wübbels“

Wallheckenstraße 6

49811 Lingen Clusorth-Bramhar

Tel.: 0 59 63 / 12 92

E-Mail: ilex-hof@web.de

Unterkunft/Verpflegung

Einzelzimmer 40,00 € mit Frühstück / Nacht

Doppelzimmer 55,00 € mit Frühstück / Nacht

zzgl. zweimal Mittagessen a 12,00 € pro. Person

Abends Selbstversorgung

Seminargebühr

195,00 € zzgl. Unter./Verpfl.

160,00 € zzgl. Unter./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 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
FACHGESELLSCHAFT e. V.



Das Lungen - Qigong, yi qi yung fei gong,

um qi zu stärken und die
Lunge zu pflegen



Reinheit

Qigong - Seminar
vom 23. - 25. August 2019
in Lingen (Emsland)

气功 养生

Das Lungen-Qigong

*(Yi Qi Yang Fei gong),
um qi zu stärken und die Lunge zu
pflegen*

Das Lungen-Qigong ist ein Übungssatz, der zur Regulierung und Verteilung des Qi im ganzen Körper beiträgt. Es stärkt damit die Widerstandsfähigkeit des Organismus und hat sowohl eine präventive als auch therapeutische Wirkung gegen Atemsystemerkrankungen.

Die Stimulierung der Akupunkturpunkte durch pressen und wringende Bewegungen fördern die Durchlässigkeit der Lunge-, Dickdarm-, Nieren-, und Milz-Leitbahnen, sodass der gesamte Lungenfunktionskreis verbessert werden kann.

Sowohl durch innere emotionale Zustände als auch äußere Faktoren wie Klima und Lebensstil kann die Durchlässigkeit der Lungen- und Dickdarmleitbahnen beeinträchtigt sein. Qi-mangel und -Stagnation können die Folgen sein. Daher lautet das erste Behandlungsprinzip:

Die Organ-Funktions-Leitbahnen säubern und die Stauungen abbauen.

Aus dem „Daoyin Yangsheng Gong, Daoyin-Übungen zur Lebenspflege“ von Dr. Li, Xiaoju

氣功

Die Lungen-Qigong-Übungen

Übung 1: Trockendusche des ying xiang

Übung 2: Mit den Händen den Himmel stützen

Übung 3: Den Kopf drehen und den Mond anschauen

Übung 4: Das Boot ruhig über das Wasser rudern

Übung 5: Das Kind lernt Wäsche waschen

Übung 6: Den Kopf drehen und „Tianzhu“ aktivieren

Übung 7: Spiele die Pipa

Übung 8: Wildgänse fliegen in den Himmel

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 zu Kaffeezeit uns zusammen setzen.

Ab 15:30h - 18:00h findet in dem uns zugewiesenen Seminarraum die erste Unterrichtseinheit statt. Um 18:00h - 19:30 kann zu Abend gegessen werden. Abendessen in Eigenverantwortung.

Nach dem Abendessen, 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 Frühstück gereicht.

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

Ab 12:00h wird ein Mittagessen.

Beginnen dann wieder um 15:30h mit den Unterricht, der um 18:00h endet.

Um 18:00h - 19:30 kann zu Abend gegessen werden. Abendessen in Eigenverantwortung.

Nach dem Abendessen, 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 Frühstück gereicht.

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

Das Seminar endet mit einem gemeinsamen Mittagessen.

