

## 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.

Den Betrag für Verpflegung / Unterkunft und der Kurtaxe von 2,50 € pro Tag, entrichten Sie bitte **selbst** am Tag Ihrer Abreise an der Rezeption des Klosters Drübeck.

### Preis für die Unterkunft;

*Einzelzimmer:*  
54,00 € pro Nacht  
zzgl Verpflegung\*

### \*Kosten der Verpflegung.

47,50 € pro Tag, enthalten sind: Frühstück-, Mittag-, Vesper und Abendbuffet.

Essenswünsche hinsichtlich von Verträglichkeit und Mahlzeiten bitte rechtzeitig vor Anreise an der Rezeption vereinbaren.

### Seminargebühr

238,00 € zzgl. Uterk./Verpfl.

208,00 € zzgl. Uterk./Verpfl. für QFG Mitglieder

Änderungen vorbehalten

### Hinweis zu Corona

Die Veranstaltung wird nur durchgeführt, wenn die Lage mit Covid-19 es zulässt und eine Durchführung unter Beachtung bestimmter Voraussetzungen und der aktuellen Covid-19 Bestimmungen des Bundeslandes Sachsen-Anhalt es erlaubt.



### ANMELDUNGEN & INFOS UNTER:

Veranstalter  
Qigong Fachgesellschaft e. V.  
Sonnenkampstraße 19  
26123 Oldenburg

Mobil: 0152 27 03 62 46

E-Mail:  
kontakt@qigong-fachgesellschaft.de

Seminarleitung  
Im Joon u. Burghart Büssing  
Elmstraße 5  
38173 Volzum Gem. Sichte

Mobil: 0170 3 14 89 64

E-Mail:  
ib-buessing@htp-tel.de

Das Lehren mit Worten ist nicht so gut  
wie das Lehren mit dem Leib.  
(Chinesische Redewendung)

## PRÄVENTIONS-KURS nach GKV\*

# Lungen Qigong



## Qigong im Kloster

**25 - 27. Aug. 2023**

\*GKV, Spitzenverband  
der gesetzlichen Krankenkassen

# Das Lungen - Qigong



# 肺

*zum Stärken des Qi und Pflegen der Lunge.*

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 pressende und wringende Bewegungen fördern die Durchlässigkeit der Lungen-, 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, Xiaoqiu



## 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, den 25.08.2023**

Es wäre schön, wenn Sie schon ab 15:00h da wären, damit wir Organisatorisches vorher erledigen können und gemeinsam zur Kaffeezeit uns zusammen setzen.

Ab 15:30h - 18:00h findet in dem uns zugewiesenen Seminarraum die erste Unterrichtseinheit statt. Um 18:00h - 19:30 Abendessen. Nach dem Abendessen, beginnt der Unterricht ab 19:30h und endet um 20:15h

### **Samstag, den 26.08.2023**

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 Mittagessen.

Beginn dann wieder um 15:30h mit dem Unterricht, der um 18:00h endet.

Um 18:00h - 19:30 Abendessen

Nach dem Abendessen, beginnt der Unterricht wieder ab 19:30h und endet um 20:15h



### **Sonntag, den 27.08.2023**

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.

### **Präventions-Kurs nach GKV**

Dieser Kurs kann nach §§ 20 und 20a SGB für Prävention bei den gesetzlichen Krankenkassen gelten gemacht werden.

**Bitte fragen Sie danach.**



**Der weißer Tiger:** Symbol der Lunge, Element - Metall