

精氣神



Weitere Infos



Juist

Seminarort

Haus des Kurgastes der Insel Juist
Strandpromenade 6
26571 Juist
Tel.: 049 35 - 80 98 73
www.juist.de

Unterkunft

Buchungsservice
Tel.: 049 35 - 80 98 10
Mail: zv@juist.de oder
Online-Buchungsservice

Kurverwaltung Juist

Strandstraße 5
26571 Juist
Postfach 1464 * 26560 Juist
Tel.: 049 35 - 80 98 00
service@juist.de

Fähre nach Juist

Reederei FRISIA

Aktuelle Erreichbarkeit unseres

Service Teams:

Montags bis freitags
von 8 Uhr bis 17 Uhr

Samstags/Sonntags
von 9 Uhr bis 12 Uhr

Telefon: 04931 9870

E-Mail: info@reederei-frisia

Seminargebühren:

285,- € pro Teilnehmenden

247,- € für ehemalige Teilnehmende
(Alumni), sowie Juister*innen

Änderungen vorbehalten

Hinweis zu Corona

Aufgrund des Pandemiegeschehens bleibt die Lage weiterhin unübersichtlich. 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 Niedersachsen es erlaubt.



Präventions-Kurs nach GKV

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

Bitte fragen Sie danach.

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:
ib-buessing@htp-te1.de
www.med-qigong-am-elm.de



Medizinisches Qigong
YANGSHENG

Präventions-Kurs nach GKV*

精氣神 ●
●
●
Daoyin
Qigong
in zwölf
Übungen



Qigong auf Juist
10.-13. Oktober 2023

*GKV, Spitzenverband
der gesetzlichen Krankenkassen



Das Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa



Dao

Zur Gesunderhaltung, Training der Gliedmaßen und geistige Schulung

basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihrer Lehre über die Organfunktion-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.“

精氣神 Ablaufplan

Seminarzeiten

von Dienstag bis Donnerstag
jeweils von 9:30 bis 18:00 Uhr.
Freitag von 9:30 bis 16:30 Uhr.

Zeiten im einzelnen:

- Dienstag, 10.10.2023
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &
von 15 bis 18 Uhr
- Mittwoch, 11.10.2023
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &
von 15 bis 18 Uhr
- Donnerstag, 12.10.2023
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &
von 15 bis 18 Uhr
- Freitag, 13.10.2023
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &
von 15 bis 16:30 Uhr

Am Dienstag würden wir uns schon gerne um 9:15 Uhr treffen, um die administrativen Dinge zu erledigen.



*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 Hauptportamtes „Chinesisches Gesundheits-Qigong“



Änderungen vorbehalten