

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

### Mindestteilnehmerzahl:

5 Personen

### Seminargebühren:

285,- € pro Teilnehmenden  
247,- € für ehemalige Teilnehmende  
(Alumni), sowie Juister\*innen

Änderungen vorbehalten



養生  
氣功

Medizinisches Qigong  
**Yangsheng**



RLB<sup>natur</sup> - Qigong®  
Das Wald Qigong

### 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. Sickte

Telefon: 0 53 33 - 15 15  
Mobil: 0 170 3 14 89 64

E-Mail:  
ib-buessing@htp-tel.de  
www.med-qigong-am-elm.de

### *Burghart Büssing*

Absolvent des Kontakt Studiums „*Qigong*“, Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung durch selbstregulative Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) *Qigong*, an der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg, zweijährige akademisch orientierte Ausbildung mit dem Abschluss:

„*Diploma of Advanced Studies (DAS)*“



Gültig bis zum 21.07.

Medizinisches Qigong  
**YANGSHENG**

Präventions-Kurs  
nach GKV\*

精氣神  
Daoyin  
Qigong  
in zwölf  
Übungen



Qigong auf Juist  
30. September-  
3. Oktober 2025

\*GKV, Spitzenverband  
der gesetzlichen Krankenkassen



# Das Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa

Das „Best of“ des Daoyin Yangsheng Gong\* nach Prof. ZHANG Guangde (1931-2022)



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, 30.09.2025  
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &  
von 15 bis 18 Uhr
- Mittwoch, 01.10.2025  
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &  
von 15 bis 18 Uhr
- Donnerstag, 02.10.2025  
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &  
von 15 bis 18 Uhr
- Freitag, 03.10.2025  
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.

Da wir uns körperlich bewegen, ist eine bequeme Sport- oder Freizeitkleidung vorteilhaft. Straßenschuhe sind im Seminarraum nicht erwünscht.

\*) Das Daoyin Yangsheng Gong ist ein medizinisch orientierter Qigong-Methodenzyklus, der vor allem die Prävention, Therapie und Rehabilitation von chronischen 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.

Die **12er Form** des Daoyin Yangsheng Gong Shier Fe beinhaltet die schönsten zwölf Übung des oben genannten Qigong-Methodenzyklus.

*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 Hauptsportamtes „Chinesisches Gesundheits-Qigong“



Änderungen vorbehalten