精氣神 Weitere Infos

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:
245,- € pro Teilnehmer*in

Änderungen vorbehalten

Unsere Partner

Apartment Vermietung:
Villa Musica
Billstr. 32
26571 Juist
Tel.: 04935 - 9214220
villamusicajuist@gmail.com



Das Besondere

Zertifizierter Präventions-Kurs nach GKV / ZPP*
Dieser Kurs kann nach §§ 20 und 20a SGB für Prävention bei den Krankenkassen geltend gemacht werden.
Kurs-ID: KU-ST-U54NFW

Bitte fragen Sie bei der Seminarleitung danach.

***GKV / ZPP**, Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen und der Zentralen Prüfstelle Prävention.

Anmeldungen & Infos unter:

Inselgemeinde Juist
Inselgemeinde & Kurverwaltung Juist
Rathaus
Strandstraße 5
26571 Nordseebad Juist

Tel.: +49 (0)4935 809 800
Fax: +49 (0)4935 809 809
E-Mail: service@juist.de

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

Die Leibbasierte Bewusstseinsbildung ist eine von Prof. Dr. Wilfried Belschner entwickelte Methode, die für die Menschen in unserem Kulturkreis für die eigene Entwicklung förderlich ist.

Im Joon Büssing
Qigong-Kursleiterin mit Schwerpunktsetzung: *„Spiel der fünf Tiere* und das *Daoyin Yangsheng Gong* - Daoyin Übungen zur Lebenspflege

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)“

Qualität geprüft durch die Qigong-Fachgesellschaft e.V. – Gültig bis zum 21.06. 2029

Daoyin Yangsheng Gong
Daoyin-Übungen zur Lebenspflege / Leibbasierte Bewusstseinsbildung

Traditionell chinesische Körperkunst

Zwölf Wege zur inneren Harmonie,

die Kunst, Körper und Geist zu bewegen



Daoyin Qigong auf Juist
01. - 03. Oktober 2027

Das Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa und die besondere Wirkung sowie die Spiritualität des Meeres

Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa fördert die Lebenskraft von Körper und Geist durch gezielte Qigong-Übungen, während das Meer als spiritueller Ort innere Harmonie, Reinigung und Selbstreflexion unterstützt. Beide wirken tief auf das emotionale und energetische Gleichgewicht.

① Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa: Qigong für Lebenspflege

Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa ist ein System aus zwölf Qigong-Übungen, das auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert und von Prof. Zhang Guangde entwickelt wurde. Es verbindet Bewegung, Atmung und geistige Konzentration:

- **Ziel:** Aktivierung der Meridiane, Harmonisierung von Körper und Geist, Förderung des Qi-Flusses.
- **Wirkung:**
  - Verbesserung der Organfunktionen
  - Stimulation von Gelenken, Muskeln, Nerven und Knochen
  - Auflösung von Qi-Stau durch gezielte Akupunkturpunkt-Aktivierung.
- **Spiritueller Aspekt:** Die Übungen fördern Achtsamkeit, innere Ruhe und die Verbindung zwischen Geist und Körper. Die poetischen Namen wie *„Der Phönix tritt würdevoll auf“* oder *„Die Lotusblume reckt ihr Köpfchen“* spiegeln die Verbindung zur Natur und zum inneren Selbst wider.

② Die spirituelle Kraft des Meeres

Das Meer ist seit jeher ein Symbol für Tiefe, Transformation und Verbundenheit. Es wirkt auf mehreren Ebenen:

- **Reinigung und Erneuerung:** Salzwasser hat antiseptische Eigenschaften und wird als heilend empfunden. Es hilft, alte Lasten loszulassen.
- **Spiegel der Seele:** Die wechselnden Zustände des Meeres – ruhig oder stürmisch – spiegeln unsere Emotionen wider und fördern Selbstreflexion.
- **Meditation und Achtsamkeit:** Das Rauschen der Wellen wirkt beruhigend und unterstützt meditative Zustände.
- **Symbolik:** Das Meer steht für Unendlichkeit, Freiheit, weibliche Energie (durch die Gezeiten) und die zyklische Natur des Lebens.
- **Spirituelle Rituale:** Viele Kulturen nutzen das Meer für Rituale zur Reinigung, Transformation und Verbindung mit dem Göttlichen.

③ Gemeinsame Wirkung: Qigong & Meer

Die Kombination aus Daoyin Yangsheng Gong und der Präsenz des Meeres kann besonders kraftvoll sein:

- **Verstärkte Wirkung durch Umgebung:** Übungen am Meer – wie empfohlen in südlicher Richtung und am Morgen – intensivieren die energetische Wirkung.
- **Tiefe Verbindung zur Natur:** Beide Praktiken fördern die Rückbesinnung auf das Wesentliche, die Einheit mit dem Leben und die innere Balance.
- **Emotionale Heilung:** Während Daoyin gezielt auf Organe und Emotionen wirkt (z. B. Herz = Freude, Nieren = Mut), unterstützt das Meer die emotionale Verarbeitung und das Loslassen.

Gemeinsame Praxis am Meer kann zudem das Gefühl von Verbundenheit und Gemeinschaft stärken. Die natürliche Umgebung fördert das Loslassen von Alltagssorgen und macht es leichter, sich auf die Übungen einzulassen. Oft berichten Teilnehmer, dass sie sich nach einer Qigong-Einheit am Meer erfrischt, geerdet und innerlich gestärkt fühlen.

精 氣 神 道
Essenz Qi Geist

Ablaufplan

Seminarzeiten
von Freitag und Samstag
jeweils von 9:30 bis 18:00 Uhr. Sonntag
von 9:30 bis 16:30 Uhr.

Zeiten im einzelnen:

- Freitag, 01.10.2027
  ab 9:30 bis 12:30 Uhr & von 14:30 bis 18:00 Uhr
- Samstag, 02.10.2027
  ab 9:30 bis 12:30 Uhr & von 14:30 bis 18 Uhr
- Sonntag, 03.10.2027
  ab 9:30 bis 12:30 Uhr & von 14:30 bis 16:30 Uhr

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

Indoor-Veranstaltung

Aus Gründen der Wetterunabhängigkeit, der besseren Organisation und aufgrund der Feinstofflichkeit des Qi üben wir überwiegend im Haus des Kurgastes der Inselgemeinde Juist.

Da das Haus unmittelbar am Meer liegt, können wir zugleich die wohltuenden Einflüsse der Meeresnähe wahrnehmen und in die Praxis einbeziehen.

Je nach Wetterlage und in Absprache mit der Übungsgruppe können zum Abschluss einzelne Übungseinheiten auch am Strand stattfinden.

Änderungen vorbehalten