

精氣神



Weiter Infos

Seminarort

„Caritas Inseloase“

Marienstraße 18

26548 Norderney

Telefon: 0 49 32 - 93 41 0

Unterkunft/Verpflegung

Tagessatz pro Person / Vollpension

75,00 €, plus eine einmalige Tagungs-

raumpauschale von 10,00 €.

Haben Sie reserviert und können nicht am Seminar teilnehmen, steht eine Ausfallgebühr an.

Stornierung: 8 Wochen vor Anreise,

- von 56 - 29 Tage vor Reisebeginn 50%

- von 28 - 01 Tag vor Reisebeginn 80%

- am Anreisetag 90%

Bei einer Absage bitte ich Sie, mir dies rechtzeitig mitzuteilen. Sollten noch weitere Personen Interesse am Seminar haben, können diese nachrücken und für Sie fällt keine Ausfallgebühr an.

Änderungen vorbehalten!

Seminargebühr

220,00 € zzgl. Unterk./Verpfl.

190,00 € zzgl. Unterk./Verpfl.

für Personen, die an Kursen, Einzelkursen, sowie die an Wochen- und Wochenend-Kursen teilgenommen haben.

Änderungen vorbehalten!



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



QIGONG
YANGSHENG

精氣神 Daoyin
Qigong
in zwölf
Übungen



Qigong
auf Norderney
05. - 10.12.2021



Das Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa



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

Die einzelnen Tage:

Anreisetag Sonntag den 05.12.2021.
Ankommen und das Haus und die Insel genießen
Das Seminar beginnt Montagtag, 06.12.21 um 9:45h. und endet Donnerstag, 09.12.20 um 18h.
Abreisetag ist Freitag, 10.12.2021.

Voraussichtliche Übe-Zeiten:

Montag beginnen wir erst ab 9:30 Uhr, folgende Zeiten wie ab Dienstag
Dienstag bis Donnerstag
07:15 - 8:00 Uhr
09:30 - 12:00 Uhr
14:30 - 18:00 Uhr
Um 18:00h Abendessen, oder individuelle Freizeitgestaltung.
Freitagtag / Frühstück / Abreise

Die Fährverbindungen ab Norddeich erfahren Sie bei der Reederei Frisia unter der Telefonnummer: 0 49 31 - 987 0. E-Mail: info@reederei-frisia.de oder im Internet unter: www.reederei-frisia.de

Unsere Empfehlung mit der Bahn zu reisen.

„Die Bahn fährt direkt von Hannover bis Mole-Norddeich und man hat gleich ein Fähranschluss. Dann mit dem Insel Bus Linie 2, bis zur Haltestelle -Marienstraße- fahren, ein paar Meter und man ist am Ziel“

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

*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“

