

精氣神



Juist

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
telefonische Erreichbarkeit des
Service-Teams
montags bis freitags
8:00 bis 18:00 Uhr
E-Mail: info@reederei-frisia

Seminargebühren:

235,- € pro Teilnehmenden
217,- € für ehemalige Teilnehmende
(Alumni)

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.



Prävention-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-tel.de
www.med-qigong-am-elm.de



Medizinisches Qigong
YANGSHENG

精氣神 ● ● ● Lungen-
Qigong



**Qigong auf Insel Juist
29. - 31. März. 2022**



Dao

精氣神 Das Lungen - Qigong

Essenz Qi Geist



Metal

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 pressen und wringende Bewegungen fördern die Durchlässigkeit der Lunge-, 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, Xiaohu



Weißer Tiger; Symbol der Lunge

精氣神 Die Lunge

Nach der **Traditionellen Chinesischen Medizin** hat die Lunge im Gesamtgeschehen des Organismus verschiedene Zuständigkeiten. Die Lunge ist für die Atmung zuständig. Die Atembewegungen regulieren die Qi-Bewegungen im Körper. Mit der Atemluft wird trübe Luft herausgelassen und frische Luft aufgenommen. Es wird »Altes abgestoßen und Neues aufgenommen«, so wird die Bildung von Qi im Körper gefördert.

Über die Einatmung wird das Himmels-Qi aufgenommen und nach unten geführt, wo es sich mit dem Nahrungs-Qi und dem Eltern-Qi verbinden kann. Das so gebildete Zhen-Qi (Wahre-Qi) wird durch die Funktion der Lunge im ganzen Körper verbreitet. Bei Beeinträchtigungen dieser Funktion können Qi-Mangel und Blutstagnation entstehen. Die Lunge reguliert die Durchlässigkeit für Wasser und Flüssigkeiten und sorgt für die Aktivität von Niere und Blase. Die Lunge führt (verbreitet) das Abwehr-Qi (Wei-Qi) zur Haut hin und reguliert damit die Widerstandsfähigkeit des Organismus. Der emotionale Aspekt der Lunge drückt sich in dem Gefühl der Trauer und dem Verhalten des Sich-Sorgens aus. Trauer und Sorge schaden der Lunge. Antriebskraft und Mut sind bei einer schwachen Lunge gemindert. Eine intakte Funktion der Lunge reguliert Trauer, Antrieb und Mut situationsgemäß.

Aus dem „Qigong - Heilung mit Energie“ von Dr. Johann Böls

精氣神 Ablaufplan

Seminarzeiten

von Dienstag bis Donnerstag jeweils von 10:00 bis 12:30 Uhr und von 15:00 bis 18:00 Uhr.

Zeiten im einzelnen:

- Dienstag, 29.03.2022 ab 9:30 bis 12:30 Uhr & von 15 bis 18 Uhr
- Mittwoch, 30.03.2022 ab 10:00 bis 12:30 Uhr & von 15 bis 18 Uhr
- Donnerstag, 31.03.2022 ab 10:00 bis 12:30 Uhr & von 15 bis 18 Uhr

Am Dienstag würden wir uns schon gerne um 9:30 Uhr treffen, um die administrativen Dinge zu erledigen.



Änderungen vorbehalten