

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

### Unsere Partner



### Apartment Vermietung:

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



### 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.de

### Mindestteilnehmerzahl:

5 Personen

### Seminargebühren:

245,- € pro Teilnehmer\*in

Änderungen vorbehalten



### Seminarort

## 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-Y8S86R

**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 Büsing  
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

### **Im Joon Büsing**

Qigong-Kursleiterin mit Schwerpunktsetzung: „Spiel der fünf Tiere und das Daoyin Yangsheng Gong - Daoyin Übungen zur Lebenspflege / Leibbasierte Bewusstseinsbildung“

### **Burghart Büsing**

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)**

[Leibbasierte Bewusstseinsbildung]



**Gong**  
**Yangsheng**  
**Daoyin-Übungen zur Lebenspflege / Leibbasierte Bewusstseinsbildung\***

Traditionell  
chinesische Körperkunst

## **Lungen- Qigong**

**Stärkung und  
Harmonisierung  
der Atemenergie  
(Qi)**



## **Qigong auf Juist**

**26. - 28. April 2026**

# Das Lungen - Qigong

## Die besondere Wirkung von Lungen-Qigong am Meer

**Das Meer als Übungsort für das Lungen-Qigong bietet einzigartige Voraussetzungen. Die frische, salzhaltige Luft, das Rauschen der Wellen und die Weite der Landschaft schaffen eine Atmosphäre, die zum tiefen Durchatmen und zur inneren Ruhe einlädt.**

### ② Das Element Wasser: Die Nieren und der Rückzug

Das Element Wasser wird in der TCM mit den Nieren in Verbindung gebracht. Es symbolisiert Rückzug, Regeneration und die Essenz des Lebens. Wasser steht für den Winter, den Beginn eines neuen Zyklus, in dem Kräfte gesammelt werden. Die Nieren speichern die Lebensenergie (Qi) und bilden damit die Basis für Gesundheit und Vitalität.

### ④ Traditionelle Chinesische Medizin und praktische Vorteile

Aus Sicht der TCM ist Lungen-Qigong besonders wirksam bei Atemwegserkrankungen, etwa bei Long-Covid-Beschwerden. Die salzhaltige Luft am Meer unterstützt die Atemwege zusätzlich und macht das Atmen leichter.

Beispielsweise berichten viele Teilnehmende, dass sie nach einer Qigong-Einheit am Strand freier atmen können und sich entspannter fühlen. Die natürliche Umgebung fördert zudem die Konzentration und das Wohlbefinden.

精氣神  
Essenz Qi Geist  
肺气功

Der weiße Tiger:  
Symbol der Lunge,  
Element - Metall



### ① Das Element Metall: Die Lunge und der Herbst

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Lunge dem Element Metall zugeordnet. Metall steht für Klarheit, Struktur und den Übergang vom Sommer zum Herbst. In dieser Zeit wird geerntet – sowohl in der Natur als auch im eigenen Leben. Die Lunge sorgt für unseren Atemfluss und hilft dabei, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

### ③ Verbindung von Metall und Wasser im Lungen-Qigong

Lungen-Qigong am Meer verbindet die Qualitäten beider Elemente. Die Übungen stärken die Lunge, fördern die Atmung und unterstützen die Regeneration der Nieren. Ebbe und Flut, die frische Meerluft und das Wasser der Nordsee schaffen ideale Bedingungen, um beim Lungen-Qigong mit den Elementen in Einklang zu kommen. Die Naturkräfte verstärken die Wirkung der Übungen und helfen, das Qi frei fließen zu lassen.

### ⑤ Quintessenz

Das Lungen-Qigong am Meer vereint die Kraft der Elemente Metall und Wasser mit jahrtausendealtem Wissen der TCM. Es bietet eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zu stärken und das eigene Atemsystem nachhaltig zu unterstützen.

## Ablaufplan

Seminarzeiten  
von Sonntag und Montag  
jeweils von 9:30 bis 18:00  
Uhr. Dienstag von 9:30 bis  
14:20 Uhr.

Zeiten im einzelnen:

- Sonntag, 26.04.2026  
ab 9:30 bis 12:30 Uhr & von  
15 bis 18 Uhr
- Montag, 27.04.2026  
ab 9:30 bis 12:30 Uhr & von  
15 bis 18 Uhr
- Dienstag, 28.04.2026  
ab 9:30 bis 14:20 Uhr

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