精氣神

Medizinisches Qigong Yangsheng

RLB natur - Qigong® Das Wald Qigong

Unsere Partner

INSEL JUIST TÖWERLAND

QIGONG FACHGESELLSCHAFT e. V.

Apartment Vermietung:

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



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

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 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

Lungen-Qigong

wo der Atem sich weitet und das Qi zu neuer Leichtigkeit erwacht



Qigong auf Juist

25. - 27. April 2027

精氣神 Essenz Qi Geist 肺气功

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.

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.

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.

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 Meeresluft 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.

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.

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.

Der weiße Tiger:
Symbol der Lunge,
Element - Metall



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, 25.04.2027
  ab 9:30 bis 12:30 Uhr & von 15 bis 18 Uhr
- Montag, 26.04.2027
  ab 9:30 bis 12:30 Uhr & von 15 bis 18 Uhr
- Dienstag, 27.04.2027
  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.

Indoor-Veranstaltung!

Änderungen vorbehalten