

# 精氣神 Weiter Infos

## Seminarort

Evangelisches Zentrum  
Kloster Drübeck  
Klostergarten 6  
38871 Drübeck

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

4 Wochen vor Anreise 60% des Logispreises.

1 Woche vor Anreise 90% des Logispreises.

„Auf die Seminargebühr werden keine Ausfallgebühren erhoben“.

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.

Kosten für Zimmer und Verpflegung entnehmen Sie bitte den beigefügten Informationsschreiben des Evangelischen Zentrums Kloster Drübeck.

Den Betrag für Verpflegung und Unterkunft entrichten Sie bitte selbst am Tag Ihrer Abreise an der Rezeption des Klosters Drübeck. 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.

## Voraussichtlicher Preis für Unterkunft

Einzelzimmer:

49,50 € pro Nacht

Doppelzimmer:

40,00 € pro Nacht

Zur Verpflegung, bitte an der Rezeption des Klosters Drübeck erfragen.

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



QIGONG  
YANGSHENG

# 精氣神 Lungen- Qigong



Qigong im Kloster  
03. - 05. Sep. 2021

# 精氣神 Das Lungen - Qigong

Essenz Qi Geist

金

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, Xiaoqiu

## 精氣神 Ablaufplan

Die Seminarzeiten sind am Freitag von 15:30 bis 21:00, am Samstag von 7:15 bis 12:00, 15:30 bis 21:00, am Sonntag von 7:15 bis 12:00 Uhr.

Die einzelnen Tage:

Freitag,

Es wäre schön, wenn Sie schon ab 15:00h da wären, damit wir Organisatorisches vorher erledigen können und gemeinsam zu Kaffeezeit uns zusammen setzen.

Ab 15:30h - 18:00h findet in dem uns zugewiesenen Seminarraum die erste Unterrichtseinheit statt. Um 18:00h - 19:30 Abendessen .

Nach dem Abendessen, beginnt der Unterricht ab 19:30h und endet um 21:00h

Samstag,

Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt und endet um 8:00h.

Ab 8:00h wird ein Frühstück gereicht.

Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h

Ab 12:00h Mittagessen.

Beginnen dann wieder um 15:30h mit den Unterricht, der um 18:00h endet.

Um 18:00h - 19:30 Abendessen

Nach dem Abendessen, beginnt der Unterricht wieder ab 19:30h und endet um 21:00h

Sonntag,

Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt, und endet um 8:00h. Ab 8:00h wird ein Frühstück gereicht.

Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h

Das Seminar endet mit ein gemeinsames Mittagessen.

道