

Qigong

Aus- und Weiterbildung
für Anfänger und Fortgeschrittene

save the
date!



Zhi Yi Dan Gong

& Die „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong

Programm

Montag, 08.10.2018	
09:00 – 12:00 Uhr	Eröffnungsvortrag zum Qigong-Lehrgang
13:30 – 16:30 Uhr	Atem- und Meditationsübungen Zhi Yi Dan Gong
Dienstag, 09.10.2018	
09:00 – 12:00 Uhr	Das Zhi Yi Dan Gong Die „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong Achtsamkeits-Training
13:30 – 16:30 Uhr	Zhi Yi Dan Gong
Mittwoch, 10.10.2018	
09:00 – 12:00 Uhr	Zhi Yi Dan Gong Die „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong Achtsamkeits-Training
13:30 – 16:30 Uhr	Atem- und Meditationsübungen Zhi Yi Dan Gong
Donnerstag, 11.10.2018	
09:00 – 12:00 Uhr	Atem- und Meditationsübungen Zhi Yi Dan Gong
13:30 – 16:30 Uhr	Zhi Yi Dan Gong
Freitag, 12.10.2018	
09:00 – 12:00 Uhr	Zhi Yi Dan Gong Die „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong Achtsamkeits Training
13:30 – 16:30 Uhr	Atem- und Meditationsübungen Zhi Yi Dan Gong Diskussionsrunde

Der Kurs umfasst 30 Aus- bzw. Weiterbildungsstunden.

Informationen

Das Zhi Yi Gong ist eine Jahrtausende alte traditionelle chinesische Qigong-Technik, die lange als geheim galt und nun erstmals in Europa gelehrt wird. Im Zhi Yi Dan Gong lernen Sie, durch spielerische sanfte Bewegungen, mit der Hilfe von Vorstellung und Konzentration den ganzen Körper mit Qi zu füllen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. In den „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong lernen Sie Techniken und Theorien zur Reinigung und Bewegung von Körper und Geist kennen. Hierbei handelt es sich um eine Technik zur Lösung von Verspannungen, Blockaden und zur Ausleitung negativer Stressfaktoren.

Großmeister Shuanglai Fu ist Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Im Alter von 8 Jahren begann er seine Qigong-Ausbildung bei taoistischen, buddhistischen und tibetischen Großmeistern. Seit 27 Jahren unterrichtet er neben seiner TCM-Praxistätigkeit weltweit Zhi Yi Gong.

Preise

Studierende.....	80,- EUR
MitarbeiterInnen (Universität Mainz)	120,- EUR
TeilnehmerInnen.....	350,- EUR

Alle Preise sind inklusive Unterkunft und Verpflegung.

Veranstalter

Johannes Gutenberg-Universität
Institut für Sportwissenschaft
Abteilung Bewegungs- und Trainingswissenschaft
Albert-Schweitzer-Str. 22, 55128 Mainz

Chinesisches Gesundheits-Qigong

中国健身气功

8. - 12.
Oktober
2018