



Neiyanggong – das Innen nährende Qigong - 2022

Frau Dr. Liu Yafei war Chefärztin der staatlichen Qigong-Klinik in Beidaihe, welche von ihrem Vater Liu Guizhen 1953 gegründet wurde. Seit ihrem Ruhestand unterrichtet sie weiterhin in dieser Klinik, in Asien und Europa die Methode des Innen nährenden Qigong (Neiyanggong). Sie ist außerdem mit der Erforschung der Wirkungen dieser Methode befasst.

Frau Zhou Li war Direktorin des Ausbildungszentrums für Qigong und Taijiquan, welches der staatlichen Qigong-Klinik in Beidaihe angeschlossen ist. Auch sie unterrichtet seit ihrem Ruhestand weiterhin in mehreren Ländern.

- Kurs 2022-321** **04.03.-06.03.2022 - ONLINE / Dr. Liu Yafei**
04. und 05.03.2022: 9:00-13:00 Uhr; 06.03.2022: 9:00-12:00 Uhr
II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-6)
Für AnfängerInnen und WiederholerInnen, Kenntnis der I. Sequenz empfehlenswert
Kursgebühr: 190 € (170 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft
- Kurs 2022-322** **11.03.-13.03.2022 - ONLINE / Dr. Liu Yafei**
11. und 12.03.2022: 9:00-13:00 Uhr; 13.03.2022: 9:00-12:00 Uhr
Ausgewählte Übungen Frauen-Qigong (Nüzi Qigong)
Für AnfängerInnen (mit Grundkenntnissen im Qigong) und WiederholerInnen
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der SMS statt.
Anmeldung/Zahlung bei der SMS- Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin,
Tel.: 089-75905785, oder a.gruell@tcm.edu
- Kurs 2022-323** **18.11.-20.11.2022 in Bad Neuenahr-Ahrweiler / Dr. Liu Yafei**
II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 7-12)
Für Fortgeschrittene
Aula des Marienhaus Klinikums, Dahlienweg 3, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Kursgebühr: 345 € (315 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft
- Kurs 2022-324** **25.11.-27.11.2022 in Bad Neuenahr-Ahrweiler / Zhou Li**
I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-6)
Für AnfängerInnen und WiederholerInnen
Aula des Marienhaus Klinikums, Dahlienweg 3, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Kursgebühr: 345 € (315 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft
- Kurs 2022-325** **28.11.-01.12.2022 – in Holzkirchen (bei Würzburg) / Zhou Li**
I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12)
Für Fortgeschrittene
Benediktushof, Klosterstr. 10, 97292 Holzkirchen
Kursgebühr: 345 € (315 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung der Kursgebühren bei der
Medizinischen Gesellschaft

Das System des Neiyanggong besteht aus Grund-, Mittel- und Oberstufe. Jede Stufe enthält Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung. Die bewegten Übungen der Grundstufe bestehen aus Lockerung und Selbstmassage. Die bewegten Übungen der Mittelstufe bestehen aus 24 Formen, die in zwei Sequenzen mit je 12 Übungen aufgeteilt sind. Die I. Sequenz heißt „yi jin xing qi fa“ (Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi), die II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ (Bewege das Qi und verlängere das Leben). In allen oben genannten Kursen werden zusätzlich zum genannten Programm ausgewählte Ruhe- und Selbstmassage-Übungen der Grundstufe unterrichtet.