



Neiyanggong – das Innen nährende Qigong - 2023

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 in Europa die Methode des Innen nährenden Qigong (Neiyanggong). Sie ist außerdem mit der Erforschung der Wirkungen dieser Methode befasst.

Herr Zhang Qingyun ist Arzt, Senior-Tuina-Instructor und Qigong- und Taijiquan-Lehrer. In diesen Funktionen ist er seit vielen Jahren sowohl in der Qigong-Klinik als auch im angegliederten Ausbildungszentrum tätig.

Kurs 2023-321 **10.03.-12.03.2023 - ONLINE / Dr. Liu Yafei**

Kurszeiten: 10. und 11.03.2023: 9:00-13:00 Uhr; 12.03.2023: 9:00-12:00 Uhr

Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong zur Stärkung des Immunsystems

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 2023-322 **24.03.-26.03.2023 - ONLINE / Dr. Liu Yafei**

Kurszeiten: 24. und 25.03.2023: 9:00-13:00 Uhr; 26.03.2023: 9:00-12:00 Uhr

II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12)

Für WiederholerInnen, Kenntnis der I. Sequenz empfehlenswert

Kursgebühr: 190 € (170 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft

Kurs 2023-323 **17.11.-19.11.2023 – ONLINE / Dr. Liu Yafei**

Kurszeiten: 17. und 18.11.2023: 9:00-13:00 Uhr; 19.11.2023: 9:00-12:00 Uhr

Ausgewählte Übungen – Frauen-Qigong (Nüzi Qigong),

Vorkenntnisse in Qigong empfehlenswert

Kursgebühr: 190 € (170 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft

Kurs 2023-324 **24.11.-26.11.2023 - ONLINE / Zhang Qingyun**

Kurszeiten: 24. und 25.11.2023: 9:00-13:00 Uhr; 26.11.2023: 9:00-12:00 Uhr

I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-6)

Für AnfängerInnen und WiederholerInnen

Kursgebühr: 190 € (170 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft

Kurs 2023-325 **28.11.-30.11.2023 – ONLINE / Zhang Qingyun**

Kurszeiten: 28. und 29.11.2023: 9:00-13:00 Uhr; 30.11.2023: 9:00-12:00 Uhr

II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12) und ausgewählte Ruhe- und Selbstmassageübungen,

Für Fortgeschrittene

Kursgebühr: 190 € (170 € 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.