



## Seminar: Von *dāntián* bis *zìrán*, zentrale Begriffe und Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng

24. - 25. Mai 2025 in München

Leitung Dr. Martina Darga und Franziska Gisin

In der Terminologie der Lebenspflege finden sich Begriffe wie z.B. „Natürlichkeit“ (*zìrán*), „Lebenskraft“ (*qì*), „Herz“ (*xīn*) oder „Tor des Lebens“ (*mìngmén*), die beim Üben sehr wichtig sind. Zudem sind bestimmte Körperbereiche wie die „Zinnoberfelder“ (*dāntián*) oder die „Sprudelnden Quellen“ (*yǒngquán*) von besonderer Bedeutung. Wer sich mit den Begriffen auseinandersetzt, erfährt dadurch eine Bereicherung seines Übens.

Begriffe und Übung nähren sich gegenseitig – in diesem Sinne verbindet dieser Kurs im Wechsel theoretische Ausführungen und praktische Übungen.

Martina Darga erklärt zentrale Begriffe des Qigong Yangsheng, während Franziska Gisin diese durch Qigong-Übungen nahebringt.

**Kurszeiten:** 1. Tag: 9:00-12:30 Uhr und 15:00-18:30 Uhr  
2. Tag: 9:00-13:00 Uhr

**Ort:** Yogawerkstatt, Plinganserstr. 23, 81371 München

**Kursgebühr:** 210 € (Mitglieder: 190 €)

Grundkenntnisse der 15 Ausdrucksformen sind hilfreich.

**Dr. Martina Darga** ist Sinologin. Sie hat sich auf die Innere Alchemie des Daoismus spezialisiert und mehrere Bücher zur chinesischen Religion und Philosophie veröffentlicht.

**Franziska Gisin** ist Physiotherapeutin und Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

**Anmeldung und weitere Informationen:** Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V

