



Liu Ya Fei demonstriert bewegte  
Übungen des Nei Yang Gong

Es bleibt Zeit für **eigenes Üben** oder andere gesundheitsfördernde Aktivitäten. Am Wochenende wird es ein kleines Rahmenprogramm mit Ausflug zum Beginn der Großen Mauer und einem Berg mit Tempel geben.

Martina Klisch bietet für Interessierte bei jeder Reise vor dem intensiven Qi Gong Aufenthalt in Beidaihe ein viertägiges Besichtigungs- und Einkaufsprogramm in Peking an.

Die Zahl der TeilnehmerInnen ist auf 30 begrenzt.

内  
养  
功

## Nei Yang Gong Zentrum | Berlin

Berliner Zentrum für Innen Nährendes Qi Gong

Dr. med. Anna Mietzner

Poststraße 4/5 · 10178 Berlin

Tel +49 30 275930-17 | Fax +49 30 275930-18

[www.nei-yang-gong.de](http://www.nei-yang-gong.de)

[www.tcm-praxis-mietzner.de](http://www.tcm-praxis-mietzner.de)

守  
中

Shou Zhong · ABZ OST



Kooperationspartner der AGTCM  
[www.AGTCM.de](http://www.AGTCM.de)

© Fotos: Martina Klisch, Sabine Goldmann, Thomas Langer, Wolfgang Schumacher · Design: Fleck · Zimmermann | Berlin

内  
养  
功

Qi Gong Reise nach Beidaihe | China

## Qi Gong Reise nach Beidaihe | China



Liu Ya Fei



Chinesische Mauer bei Shan Hai Guan



Zhou Li unterrichtet im Ausbildungszentrum für Medizinisches Qi Gong



Markt in Beidaihe



Tempel bei Lao Long Tou



Gruppenunterricht im Pinienwald

Seit 1999 begleite ich Qi Gong Studienreisen zum Ausbildungszentrum für Medizinisches Qi Gong nach Beidaihe, ein Badeort, ca. 300 km von Peking entfernt. Dort wurde in den fünfziger Jahren von Liu Gui Zhen eine Qi Gong Rehabilitationklinik gegründet. Auf dem weitläufigen Gelände befindet sich auch das gesamtchinesische Ausbildungszentrum für Qi Gong. Heutige Chefarztin der Klinik und Leiterin des Ausbildungszentrums ist Liu Ya Fei, die Tochter des Gründers. Sie ist seit vielen Jahren durch Seminare und Ausbildungen in medizinisch therapeutischem Qi Gong im europäischen Raum sehr bekannt.

Das Übungssystem, das sie lehrt, Nei Yang Gong – Innen Nährendes Qi Gong, lässt sich bis in die Zeit der Ming-Dynastie (16. Jh.) verfolgen. Ihr Vater Liu Gui Zhen hat es zu therapeutischen Zwecken überarbeitet; aktuell ist Liu Ya Fei die Hauptvertreterin dieser Übungsmethode. Das Nei Yang Gong wird in drei Stufen gelehrt, die sich jeweils aus stillen und bewegten Übungen zusammensetzen. Es zeichnet sich durch spezielle Atemtechniken und intensive Bewegungen der Wirbelsäule in alle Richtungen aus. Durch die Vielfältigkeit der Übungen kann es gleichermaßen zur Vorbeugung wie auch zur gezielten Behandlung von Erkrankungen eingesetzt werden.

Die Reisen wenden sich an Qi Gong LehrerInnen, wie auch Praktizierende der Chinesischen Medizin, die intensiv

die Formen des Nei Yang Gong erlernen oder vertiefen möchten. Genauso willkommen sind TeilnehmerInnen, die vor allem für ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden Qi Gong üben wollen.

Der fast dreiwöchige Aufenthalt beinhaltet vierzehn Unterrichtstage, an denen wir zu etwa gleichen Teilen bewegte und stille Übungen des Nei Yang Gong in Praxis und Theorie erlernen. Je nach Vorkenntnissen und unterschiedlichen Bedürfnissen werden wir flexibel Untergruppen bilden. Das detaillierte Unterrichtsprogramm mit Tagesablauf kann auf Anforderung gern zugeschickt werden.