

Grundausbildung Nei Yang Gong

Medizinisch- therapeutisches Qi Gong nach Liu Ya Fei

2024/ 2025

Termine und Inhalte:

Modul 1:

19.–21. Januar 2024

Basiswissen Qi Gong I: Grundprinzipien wie drei Regulierungen, Körperhaltung, Stand, Atmung, geistige Haltung beim Üben; Bewegtes Qi Gong: Basis Übungen, Selbstmassagen

Modul 2:

15.–17. März 2024

Basiswissen Qi Gong II: wie Modul 1

Modul 3:

10.–12. Mai 2024

Bewegte Form der Mittelstufe des Nei Yang Gong: „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“, Übung 1– 6

Modul 4:

28.–30. Juni 2024

TCM I: Grundlagen der TCM für Qi Gong Üben, in Theorie und Praxis, Wiederholung bewegte Übungen 1– 6

Modul 5:

27.–29. September 2024

Bewegte Form der Mittelstufe des Nei Yang Gong: „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“, Übung 7– 12

Modul 6:

22.–24. November 2024

Grundlagen Didaktik, Anleitung zu Lehrproben, kleine Qi Gong Übungen

Modul 7:

17.–19. Januar 2025

TCM II: Grundlagen der TCM für Qi Gong Üben, in Theorie und Praxis, Wiederholung bewegte Übung 7– 12

Modul 8:

28. Februar–02. März 2025

Wiederholung bewegte Form „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ 1– 12, Lehrproben

Workshopzeiten:

Fr 15:30-19:30

Sa 09:00-18:00

So 09:00-13:00

撥馬湘蘭書法
己未春二月申
沈或書吳書霞