

## Information und Anmeldung

**Anna Mietzner** 030-27 59 30 17  
info@tcm-praxis-mietzner.de  
**Elke Allinger** 030-615 78 51

Bitte diesen Teil in Blockschrift ausfüllen und per Post an: Elke Allinger, Leuschnerdamm 39, 10999 Berlin (auch eine formlose Anmeldung per email ist möglich, bitte mit Telefonnummer)

Hiermit melde ich mich

Name .....

Adresse .....

Telefon .....

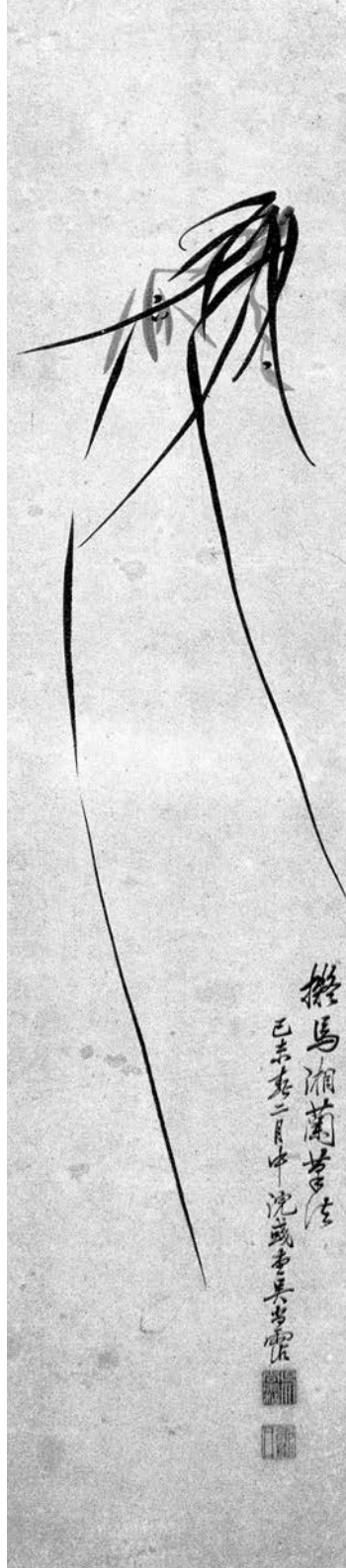
mail .....

verbindlich für folgendes Seminar an

- 23./24. Februar 2019  
Yi Jin Xing Qi Fa  
Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi  
Kursgebühr 200 Euro/165 Euro
- 19./20. Oktober 2019  
Xing Qi Yan Shou Fa  
Bewege das Qi und verlängere das Leben  
Kursgebühr 200 Euro/165 Euro

### Nach Eingang der Anmeldebestätigung wird die Kursgebühr fällig.

Erst nach Eingang des Geldes ist die Anmeldung verbindlich und wird von uns schriftlich bestätigt. Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben. Später wird der Gesamtpreis fällig, es sei denn, es wird eine Ersatzperson gestellt.



23./24. Februar 2019

**Yi Jin Xing Qi Fa**  
Wandle Muskeln  
und Sehnen und  
bewege das Qi

19./20. Oktober 2019

**Xing Qi Yan Shou Fa**  
Bewege das Qi  
und verlängere  
das Leben

Qi Gong  
mit  
Liu Ya Fei

Liu Ya Fei unterrichtet in Berlin seit 1998 die verschiedenen Übungen des Nei Yang Gong. Seit Herbst 2006 leitet sie hier mehrjährige Weiterbildungen in medizinisch-therapeutischem Qi Gong.

In ihrer Heimat Beidaihe ist Liu Ya Fei die ärztliche Leiterin des Krankenhauses für Medizinisches Qi Gong der Provinz Hebei, welches Anfang der 50er Jahre von Liu Ya Feis Vater gegründet wurde. Auf dem Gelände befindet sich auch das gesamtchinesische Ausbildungszentrum für Medizinisches Qi Gong, in dem therapeutisches Qi Gong unterrichtet wird und Gruppen aus vielen Ländern die Übungen des Nei Yang Gong erlernen. Nei Yang Gong (Innen Nährendes Qi Gong) ist eine Übungsreihe, die auf die Zeit der Ming-Dynastie (16.Jhd.) zurückgeht. Liu Ya Feis Vater hat sie zu therapeutischen Zwecken überarbeitet. Aktuell ist Liu Ya Fei die Hauptvertreterin dieser Übungsmethode, die aus stillen und bewegten Formen besteht.

### **Yi Jin Xing Qi Fa** **Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi** **ausgewählte Übungen**

Die Übung "Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi" ist Teil der Mittelstufe des Nei Yang Gong. Sie besteht aus insgesamt 12 Einzelübungen, in deren Verlauf wir die Wirbelsäule strecken, neigen, beugen oder spiralförmig drehen. Dadurch wird sie flexibler und gleichzeitig gefestigt und gestärkt. Zusätzlich werden die Gelenke der Extremitäten trainiert. Diese Verbindung von Außen (Extremitäten) und Innen (Wirbelsäule) harmonisiert den Qi-Fluss und belebt alle Meridiane und wichtigen Punkte. Die spezielle Atemmethode mit einer natürlichen Atempause nach der Aus- oder Einatmung nährt Yin und stärkt Yang.

Je nach Stand der Gruppe wird Liu Ya Fei uns acht bis zwölf Einzelübungen vermitteln.

Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Er wird als Voraussetzung zur Teilnahme an der nächsten Weiterbildung mit Liu Ya Fei im Herbst 2019 anerkannt.

**Samstag, 23. Februar 2019**    **10–18 Uhr**  
**Sonntag, 24. Februar 2019**    **09–16 Uhr**  
**200 Euro / 165 Euro**

### **Xing Qi Yan Shou Fa** **Bewege das Qi und verlängere das Leben** **Übungen 7–12**

Im Oktober wird Liu Ya Fei die Übungen 7–12 aus der zweiten bewegten Form der Mittelstufe des Nei Yang Gong unterrichten. Darin werden die Bewegungen langlebiger Tiere oder mythischer Gestalten nachgeahmt. Neben den schon aus der ersten Form bekannten Bewegungen der Wirbelsäule und der Extremitäten spielen hier der innere Qi-Fluss und die Vorstellungsbilder eine große Rolle. Indem wir mehr und mehr ein Gefühl für das Fließen des Qi entwickeln, werden Geist und Körper verbunden und wir können die „innere Version“ der Übung entdecken.

Dieser Kurs ist nur für TeilnehmerInnen geeignet, die die ersten 12 bewegten Übungen „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ schon seit einigen Jahren praktizieren, da die zweiten 12 Übungen darauf aufbauen.

**Samstag, 19. Oktober 2019**    **10–18 Uhr**  
**Sonntag, 20. Oktober 2019**    **09–16 Uhr**  
**200 Euro / 165 Euro**


Die ermäßigten Preise gelten für Mitglieder der AGTCM und ABZ-SchülerInnen.

Bitte bequeme Kleidung, ggf. Hallenschuhe und ein Sitzkissen und/oder eine Decke mitbringen.

#### **Veranstaltungsort**

Karate Dojo Shin Gi Tai  
Reichenberger Straße 124, Haus D  
10999 Berlin

#### **Es gibt zwei Eingänge**

Reichenberger Str. 124: **U1** **U8** Kottbusser Tor  
 M29 Ohlauer Straße

Ohlauer Str. 5: **U1** Görlitzer Bahnhof  
 M29 Spreewaldplatz

#### **Bankverbindung**

Shou Zhong, IBAN: DE80 1004 0000 0681 8397 00  
BIC: COBADEFFXXX