

# QI GONG / TAI JI QUAN

## SOMMERWOCHE

mit **Xiang Gong / Duft Qi Gong**  
und **Tai Ji Quan Yangstil / Teil 1 Erde intensiv**

**Montag 31. Juli - Freitag 04. August 2023**

- **Xiang Gong Teil 1 und 2**  
jeweils 9:30 – 13:30 Uhr
- **Tai Ji Quan Teil 1 Erde intensiv**  
jeweils 15:00 bis 18:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** bewegungs-art, Michael-Roiger-Weg 2, 91217 Hersbruck

**Kursleitung:**

Annette Deinzer, Zert. Ausbilderin / Lehrerin BVTQ

**Kurszeit:**

Xiang Gong 18h  
Tai Ji Quan 12h  
Kombipaket 30h

**Kursentgelt:**

Frühbucher bis 30. Mai 2023: 470 €, danach regulär 580 €  
Frühbucher bis 30. Mai 2023: 310 €, danach regulär 380 €  
Frühbucher bis 30. Mai 2023: 710 €, danach regulär 870 €  
Wiederholer zahlen 50 % des jeweiligen Kurspreises



www.bewegungs-art.net | 09151-905738

Annette Deinzer  
Michael-Roiger-Weg 2  
91217 Hersbruck

Telefon 0 91 51. 90 57 38  
Telefax 0 91 51. 90 57 39

qigong@bewegungs-art.net  
www.bewegungs-art.net

# QI GONG / TAI JI QUAN SOMMERWOCHE mit

## Xiang Gong / Duft Qi Gong und Tai Ji Quan / Yangstil

**Montag 01. August - Freitag 04. August 2023**

**Xiang Gong / Duft Qi Gong** ist eine uralte einfache Übungsmethode für Körper und Geist. Es kam vor mehr als 1600 Jahren von Indien über Nepal nach Tibet. Die kreis- und spiralförmigen Bewegungen kopieren Natur und Kosmos, die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft und die Bewegungen von Sonne, Mond und Sternen.

Durch die einfachen Bewegungen von Händen und Körper werden Blockierungen in den Meridianen gelöst, dadurch fließen Blut und Energie besser. Duft Qi Gong braucht keine bestimmten Gedanken. Nach der Übung empfindet man große geistige Ruhe. Das Gehirn erholt sich und psychische, gedankliche Gifte und körperliche Gifte werden ausgeschieden.

**Duft Qi Gong 1** dient in erster Linie der Entgiftung, der Reinigung, das heißt dem Ableiten von verbrauchtem, negativen, kranken Qi. Qi-Stauungen, energetische und körperliche Blockierungen werden aufgelöst. Es wirkt vor allem reinigend und öffnend auf das Herz- und Lungensystem, auf das gesamte Nervensystem, die Sinnesorgane und das Gehirn, auf die Haut und Muskulatur, die Knochen und Gelenke. Das Herzzentrum, also das Mittlere Dan Tian, das Dan Zhong wird aktiviert.

**Duft Qi Gong 2** wirkt revitalisierend und energetisierend. Es füllt die Energie der inneren Organe auf, regt zusätzlich die sexuelle Energie der Nieren an. Die Bewegung des Beckens aktiviert die Stammzellen, fördert die Gesundheit, die Harmonie von Körper und Geist und die Entwicklung von Weisheit. Es erfolgt eine umfassende Qi-Harmonisierung.

Duft Qi Gong hilft besonders gut bei Beschwerden im Rücken, in der Hüfte u. im Knie, bei Verdauungsproblemen, Blasenentzündung, chronischen Kopfschmerzen und Migräne, Erkältungskrankheiten, Asthma und Heuschnupfen, Spannungsschmerzen in Schulter u. Nacken, Schuppenflechte, Schilddrüsenüber- /unterfunktion, Fibromyalgie, Endometriose, u.v.m.

**Tai Ji Quan** ist eine uralte Bewegungskunst, die aus der chinesischen Kampfkunst der sanften, inneren Schule entstanden ist. Sie zu erlernen und üben heißt, seinen Körper in eine Form bringen, die ihn verändert und neu strukturiert

Die ohne Unterbrechung entspannten, harmonischen und fließend ineinandergehenden Bewegungen werden von der Körpermitte aus ausgeführt. Bei wiederholtem Üben führt es

- zur Erhöhung der Spannkraft, zu mehr Elastizität der Knochen und Gelenke,
- zur Stärkung der Blutgefäße, zu Steigerung des Körpergefühls,
- der Entwicklung von Achtsamkeit und Konzentration

Die Bewegungen sind ganz an dem Prinzip „Einheit des Körpers in der Bewegung“ ausgerichtet.

In diesem Seminar steht das Intensivieren der „**Tai Ji Quan Form, Teil 1 Erde des Yangstils nach Yang Cheng Fu**“ im Vordergrund., daher für Wiederholer und Wiedereinsteiger empfohlen. Die damit verbundene Wahrnehmungsqualität und die Kräfte des Menschen entwickeln sich durch die Übung auf natürliche Weise.

**„Tai Ji Quan ist ein Übungsweg uns unserem Wesenskern näher zu bringen – Tai Ji Quan wirkt von Innen.“**