

精氣神



## Weitere Infos



Juist

### Seminarort

Haus des Kurgastes der Insel Juist  
Strandpromenade 6  
26571 Juist  
Tel.: 049 35 - 80 98 73  
www.juist.de

### Unterkunft

Buchungsservice  
Tel.: 049 35 - 80 98 10  
Mail: zv@juist.de oder  
Online-Buchungsservice

### Kurverwaltung Juist

Strandstraße 5  
26571 Juist  
Postfach 1464 \* 26560 Juist  
Tel.: 049 35 - 80 98 00  
service@juist.de

### Fähre nach Juist

Reederei FRISIA

**Aktuelle Erreichbarkeit unseres**

**Service Teams:**

Montags bis freitags  
von 8 Uhr bis 17 Uhr

Samstags/Sonntags  
von 9 Uhr bis 12 Uhr

Telefon: 04931 9870

E-Mail: info@reederei-frisia

### Seminargebühren:

285,- € pro Teilnehmenden

247,- € für ehemalige Teilnehmende

(Alumni), sowie Juister\*innen

Änderungen vorbehalten

### Hinweis zu Corona

Aufgrund des Pandemiegeschehens bleibt die Lage weiterhin unübersichtlich. Die Veranstaltung wird nur durchgeführt, wenn die Lage mit Covid-19 es zulässt und eine Durchführung unter Beachtung bestimmter Voraussetzungen und der aktuellen Covid-19 Bestimmungen des Bundeslandes Niedersachsen es erlaubt.



Medizinisches Qigong  
**Yangsheng**

RLB<sup>natur</sup> - Qigong®  
Wald-Qigong

### Präventions-Kurs nach GKV

Dieser Kurs kann nach §§ 20 und 20a SGB für Prävention bei den Krankenkassen geltend gemacht werden.

**Bitte fragen Sie danach.**

### Anmeldungen & Infos unter:

Seminarleitung  
Im Joon & Burghart Büssing  
Elmstraße 5  
38173 Volzum Gem. Siekte

Telefon: 0 53 33 - 15 15  
Mobil: 0 170 3 14 89 64

E-Mail:  
ib-buessing@htp-teL.de  
www.med-qigong-am-elm.de



Medizinisches Qigong  
**YANGSHENG**

### Präventions-Kurs nach GKV\*

精氣神  
Daoyin  
Qigong  
in zwölf  
Übungen



**Qigong auf Juist**  
**10.-13. Oktober 2023**

\*GKV, Spitzenverband  
der gesetzlichen Krankenkassen



# Das Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa



Dao

Zur Gesunderhaltung, Training der Gliedmaßen und geistige Schulung

basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihrer Lehre über die Organfunktion-Leitbahnen in den Zang- und Fu-Organen, der Lehre über Yin und Yang und die Fünf Elemente sowie über das Qi und Blut im menschlichen Körper. Es handelt sich hier um ein Qigong-System, welches *daoyin*, Gesunderhaltung, Training der Gliedmaßen und geistige Schulung gleichermaßen in sich vereint. Die anmutigen und fließenden Bewegungen sind leicht erlernbar und geeignet für **jung** und **alt**. Das Daoyin Qigong in zwölf Übungen dient als Vorsorgemaßnahme gegen Krankheiten, trägt zur körperlichen Kräftigung und zur Verlängerung der Lebenserwartung bei.

Unter „Daoyin“ versteht man weitgehend das Gleiche wie unter „Qigong“. Allerdings ist der Begriff „Daoyin“ historisch gesehen wesentlich älter als die Bezeichnung „Qigong“, die erst viel später und in seiner heutigen Bedeutung erst im 20. Jahrhundert geprägt wurde. Der Begriff „Daoyin“ erscheint das erste Mal im Buch *Zhuangzi, ke yi*:

*„Einatmen und Ausatmen, um Neues aufzunehmen und Altes abzugeben, sich recken wie ein Bär und strecken wie ein Vogel, das Daoyin, um das Leben zu verlängern. So praktizieren es die Weisen, wenn sie die Kunst ausüben.“*

## 精氣神 Ablaufplan

### Seminarzeiten

von Dienstag bis Donnerstag  
jeweils von 9:30 bis 18:00 Uhr.  
Freitag von 9:30 bis 16:30 Uhr.

### Zeiten im einzelnen:

- Dienstag, 10.10.2023  
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &  
von 15 bis 18 Uhr
- Mittwoch, 11.10.2023  
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &  
von 15 bis 18 Uhr
- Donnerstag, 12.10.2023  
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &  
von 15 bis 18 Uhr
- Freitag, 13.10.2023  
ab 9:30 bis 12:30 Uhr &  
von 15 bis 16:30 Uhr

Am Dienstag würden wir uns schon gerne um 9:15 Uhr treffen, um die administrativen Dinge zu erledigen.



*Es ist Abend - alles ist still  
ich lasse alle schönen Dinge in mich einströmen*

*Meine Gedanken sind im Dantian  
ich bin ruhig und gelassen*

*Mein Atem ist langsam und tief  
er verbindet die Elsterbrücke*

*Ich fühle mich leicht ....  
wie ein Vogel am Himmel ....*

Aus dem „Daoyin Yangsheng Gong, Daoyin-Übungen zur Lebenspflege“ von Dr. Li, Xiaojie und dem Daoyin Qigong vom Zentrum für Gesundheits-Qigong des Nationalen Hauptportamtes „Chinesisches Gesundheits-Qigong“



Änderungen vorbehalten