

## Weitere Infos

Seminarort  
 Evangelisches Zentrum  
 Kloster Drübeck  
 Klostergarten 6  
 38871 Drübeck

Haben Sie reserviert und können nicht am Seminar teilnehmen, steht eine Ausfallgebühr an.  
 Absageformalitäten:

4 Wochen vor Anreise 60% des Logispreises.  
 1 Woche vor Anreise 90% des Logispreises.

Den Betrag für Verpflegung / Unterkunft und der Kurtaxe von 2,50 € pro Tag, entrichten Sie bitte **selbst** am Tag Ihrer Abreise an der Rezeption des Klosters Drübeck.

### Preis für die Unterkunft;

*Einzelzimmer:*  
 59,40 € pro Nacht  
 zzgl Verpflegung\*

### \*Kosten der Verpflegung.

47,50 € pro Tag, enthalten sind: Frühstück-, Mittag-, Vesper und Abendbuffet.

Essenswünsche hinsichtlich von Verträglichkeit und Mahlzeiten bitte rechtzeitig vor Anreise an der Rezeption vereinbaren.

### Seminargebühr

238,00 € zzgl. Uterk./Verpfl.

208,00 € zzgl. Uterk./Verpfl. für QFG Mitglieder

Änderungen vorbehalten

## Hinweis zu Corona

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 Sachsen-Anhalt es erlaubt.



### ANMELDUNGEN & INFOS UNTER:

Veranstalter  
 Qigong Fachgesellschaft e. V.  
 Sonnenkampstraße 19  
 26123 Oldenburg

Mobil: 0152 27 03 62 46

E-Mail:  
 kontakt@qigong-fachgesellschaft.de

Seminarleitung  
 Im Joon u. Burghart Büssing  
 Elmstraße 5  
 38173 Volzum Gem. Sickinge

Mobil: 0170 3 14 89 64

E-Mail:  
 ib-buessing@htp-tel.de



*Das Lehren mit Worten ist nicht so gut wie das Lehren mit dem Leib.  
 (Chinesische Redewendung)*

## Das Spiel der 5 Tiere



**Qigong im Kloster**  
**10. - 12. Nov.. 2023**

# Das Spiel der Fünf Tiere -Wu Qin Xi-



Der daoistische Philosoph Zhuang Zi (3-2-Jh.v.Chr.) erwähnt die Übungen von Tieren in seinen Schriften.

Das Gesundheits-Qigong „Das Spiel der Fünf Tiere“ wurde von führenden Qigong-Meistern Chinas maßgeblich von der Sporthochschule Shanghai unter der Leitung der „Chinese Health Qigong Association“ des Sport-Ministeriums entwickelt.

„Verunreinigungen ausscheiden und frische Luft einatmen, den Gang eines Bären nachahmen und wie ein Vogel seine Flügel strecken, verlängert die Lebenszeit“. Dies ist der älteste Hinweis auf die Idee der Gesundheitsvorsorge durch Nachahmung der Bewegungen wilder Tiere.

Reihenfolge: Der Tiger, Der Hirsch, Der Bär, Der Affe, Der Vogel (Kranich)

Die Imitation der Bewegungen der Fünf Tiere und die Kombination von körperlichen mit geistigen Übungen stärken Muskeln und Knochen, fördern den Kreislauf von Blut und Qi und beeinflussen auch unser Verhalten positiv.

Die ruhigen und fließenden, harmonischen und symmetrischen Übungen wirken sich vorteilhaft auf die Organsysteme und auch auf die Haupt-Leitbahnen Ren und Du aus. Das beständige Üben fördert positive Einflüsse auf den Körper und hat Wirkung auf den geistigen Zustand. Auch das Herz-Kreislauf- und das Atemwegssystem werden positiv beeinflusst. Neben den erfolgreichen Wirkungen auf Körper und Geist stärken die Übungen die körperliche Beweglichkeit, Vitalität und Lebenskraft.

## Ablaufplan



Die Seminarzeiten sind am Freitag von 15:30 bis 21:00, am Samstag von 7:15 bis 12:00, 15:30 bis 21:00, am Sonntag von 7:15 bis 12:00 Uhr.

Die einzelnen Tage:

### Freitag, (10.11.2023)

Es wäre schön, wenn Sie schon ab 15:00h da wären, damit wir Organisatorisches vorher erledigen können und gemeinsam zur Kaffeezeit uns zusammen setzen.

Ab 15:30h - 18:00h findet in dem uns zugewiesenen Seminarraum die erste Unterrichtseinheit statt. Um 18:00h - 19:30 Abendessen. Nach dem Abendessen, beginnt der Unterricht ab 19:30h und endet um 20:15h

### Samstag, (11.11.2023)

Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt und endet um 8:00h.

Ab 8:00h wird ein Frühstück gereicht. Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h

Ab 12:00h Mittagessen.

Beginn dann wieder um 15:30h mit dem Unterricht, der um 18:00h endet.

Um 18:00h - 19:30 Abendessen  
Nach dem Abendessen beginnt der Unterricht wieder ab 19:30h und endet um 20:15h.

### Sonntag, (12.11.2023)

Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt, und endet um 8:00h.

Ab 8:00h wird ein Frühstück gereicht.

Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h.

Das Seminar endet mit einem gemeinsamen Mittagessen.

