

Das Nieren-Qigong

Techniken der TCM, um das Zhen-Qi zu nähren und das Yuan-Qi zu stärken

Geleitet wird das Seminar von Martin Amendt, Qigong Lehrer

Zum Inhalt

Die zu erlernende Qigong-Methode entstammt dem Methoden-Zyklus von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Peking mit dem Namen Daoyin Yangsheng Gong. Dies heißt ins Deutsche übertragen, die Fähigkeit üben, mit dehnenden und wringenden Bewegungen das Leben zu pflegen. Auf der Basis der Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die für einen Organfunktionskreis relevanten Leitbahnen bewegt, um sie durchlässig zu machen. So sollen die inneren Organe in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt und verbessert werden.

„Das Nieren-Qigong“

Im Nieren-Qigong werden insbesondere die Nieren- und die Blasen-Leitbahnen durch intensive Körperbewegungen massiert, um so die Durchlassfähigkeit zu fördern. Der Organfunktionskreis Niere hat in der TCM eine zentrale Bedeutung für die Lebensgestaltung und für die Vitalität mit der das Leben geführt werden kann.

In der leiblichen Erfahrung fallen besonders die dehnenden Aspekte und das intensive Verwringen des Körpers auf. Der Schwierigkeitsgrad unterscheidet sich von Übung zu Übung, kann aber stets an das eigene Übeniveau angepasst werden. Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übepraktischen Besonderheiten und Anforderungen so vermittelt, dass sie nach Abschluss eigenständig praktiziert werden können. Neben den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen bei der Vermittlung der Methode zusätzliche Bezüge aufgezeigt werden: Gewährsein für den Augenblick, Verfeinerung der Selbstwahrnehmung und Kultivierung von Körperstruktur im Zusammenspiel mit Entspannung. Theoretische Ergänzungen werden in einen erfahrungsorientierten Bezug zur Praxis gebracht.

Am Morgen wird jeweils eine kurze Meditationseinheit angeboten (Teilnahme freiwillig). Vor dem Frühstück wird im Schweigen geübt.

Dozent Martin Amendt

Ausbildung beim PTCH der Universität Oldenburg, hauptberufliche Selbstständigkeit im Bereich Qigong (Einzelstunden, wöchentliche Kurse, Seminare). Enge Kooperation mit dem Shen-Zentrum für TCM in Erlangen. Mehrere Weiterbildungen in Qigong und Taijiquan in China. Assistenzen bei Dr. Johann Böltz, Song Tianbin und Liu Junmai. Ausbildung zum HAKOMI®-Therapeuten (Achtsamkeitsbasierte Körperpsychotherapie). Langjährige Erfahrung in Kampfkunst und Meditation. Vielfältiges Engagement im Vorstand der Qigong Fachgesellschaft, u.a. als Co-Vorsitzender.

Bitte mitbringen:

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe. Sowie eine Decke und ein Meditationskissen.

Seminarort: Abtei Maria Frieden Kirchsletten, 96199 Zapfendorf (Teilnahme am Gebet möglich)

Termin: Freitag, 19. – Sonntag, 21. September 2025

Seminarzeiten: Fr: 15.30-17.45 und 19.30-20.30 Uhr, Sa: 7.30-8.15, 9:45-11.45, 15.15-18.15 und 19.45-20.30 Uhr und So: 7.30-8.15, 9:45-12.00 Uhr einschließlich Pausen. 15,5 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Anmeldung:

Seminargebühr (ohne Unterkunft): 258 € / e 228 € (für Mitglieder der QFG)

Die Unterkunft in der der Abtei Maria Frieden ist klösterlich schlicht aber reizvoll. Wir übernachten in der vor einigen Jahren restaurierten Pilgerherberge. In der Regel befinden sich Dusche / WC auf dem Gang. In sehr begrenztem Kontingent ist gegen Aufpreis auch eine Nasszelle auf dem Zimmer möglich. Für Unterkunft und Verpflegung (Vollpension inklusive Kaffee) sind im Einzelzimmer ca. 65 € pro Person und Nacht zu entrichten (ca. **130 € von Fr-So**) (Änderungen behält sich das Kloster vor!). Die Mahlzeiten werden vorwiegend in Bioqualität und soweit möglich mit Produkten aus dem klostereigenen Biolandbetrieb hergestellt. Die Küche bietet gerne vegetarische Kost und berücksichtigt nach Möglichkeit Lebensmittelunverträglichkeiten, vegane Kost ist jedoch nicht möglich. Nach einer schriftlichen Anmeldung unter kontakt@qigong-fachgesellschaft.de erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit Informationen auch zu Ihren Anreisemöglichkeiten.

