

Das Nieren Qigong mit Dr. Xiaoqiu Li

Methoden um das Zhen Qi zu nähren und das Yuan Qi zu stärken

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 werden die für einen Organfunktionskreis relevanten Leitbahnen bewegt, um sie durchlässig zu machen bzw. durchlässig zu halten. Unter Berücksichtigung der Harmonisierung von Yin und Yang und der Beziehungen der Organfunktionskreise untereinander, wie sie in den Fünf-Wandlungsphasen beschrieben sind, werden die Organfunktionskreise in ihrem Wirken unterstützt und verbessert.

Das Nieren Qigong ist ganz allgemein eine Methode zur Förderung der Elastizität, Flexibilität und der Beweglichkeit insgesamt. Aus Sicht der TCM sprechen die Bewegungen des Nieren Qigong, wie der Name bereits sagt, insbesondere den Funktionskreis „Niere“ an. Es werden die Nieren- und die Blasenleitbahn intensiv gedehnt und gewrungen. Dem Nieren-Funktionskreis (Wandlungsphase Wasser) kommt nach der TCM eine besondere Bedeutung zu. Er wird als die Wurzel der Vitalität und Kraft aller Organe betrachtet und er fördert die Regenerationsfähigkeit und innere Ruhe. Indem die Form das Zhen Qi (wahres Qi) nährt, wird Yuan Qi (Ursprungs-Qi) gestärkt bzw. sein Verbrauch reduziert. Dies fördert aus TCM-Sicht eine gesunde Langlebigkeit. Unter diesen Aspekten werden die Übungen kombiniert mit der Atmung und der Vorstellungskraft intensiv trainiert.

Eine Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich

Dozent: Dr. Xiaoqiu Li

ist Sportwissenschaftler, Meisterschüler von Zhang Guangde und dessen langjähriger Mitarbeiter an der Universität Peking. Sein Unterricht ist geprägt von seiner daoistischen Grundhaltung, die bei der Vermittlung der Bewegungen immer wieder zum Tragen kommt. Er ist Qigong Ausbilder, Autor des Buches „Daoyin Yangsheng Gong“ und lebt in Graz.

Termin: 27.-29. März 2026

Seminarzeiten: Freitag 27.03.26, Beginn 15.20 Uhr – Sonntag 29.03.26, Ende 12.30 Uhr, insgesamt 13,5 Unterrichtsstunden (620 Minuten)

Seminarort: Katholische Akademie Stapelfeld (bei Cloppenburg), die Buchung erfolgt durch die Qigong Fachgesellschaft



Bitte mitbringen:

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe.

Seminargebühr: 330,00 € für Nicht-Mitglieder der QFG, 280,00 € für Mitglieder der QFG

Unterkunfts- und Verpflegungskosten: 244,00 € im Einzelzimmer, 224,00 € / Person im Doppelzimmer für Freitag-Sonntag

Anmeldung: Bitte teilen Sie uns Ihren Teilnahmewunsch unter kontakt@qigong-fachgesellschaft.de mit. Sie erhalten nach Eingang Ihrer Mail den Vordruck für die verbindliche Anmeldung. Diesen schicken Sie uns bitte ausgefüllt und unterschrieben zurück. Sie bekommen dann eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf und eine Rechnung über die Seminargebühr zzgl. der Unterkunfts- und Verpflegungskosten.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Qigong Fachgesellschaft e.V.
Geschäftsstelle: Bleicherweg 33, 25361 Krempe
Email: kontakt@qigong-fachgesellschaft.de
www.qigong-fachgesellschaft.de

