

Das Milz - und Magen - Qigong I zur Förderung des Qi des späten Himmels

Geleitet wird das Seminar von Dr. Xiaoqiu Li, Qigong Ausbilder

Zum Inhalt

Die zu erlernende Qigong-Methode ist ein Teil des Methoden-Zyklus Daoyin Yangsheng Gong, der von Prof. Guangde Zhang unter Einbeziehung traditioneller Bewegungsübungen und der traditionellen chinesischen Medizin entwickelt wurde. Wenngleich bei den Methoden i.d.R. ein Funktionskreis (z.B. Herz, Lunge, Niere,...) im Vordergrund steht, werden im Sinne der Beziehungen zwischen den Wandlungsphasen immer auch alle anderen Funktionskreise angesprochen. Das Milz- und Magen-Qigong hat im Zyklus eine besondere Rolle. Der Funktionskreis Milz-Magen gilt als die Mitte. Ausgehend von einer stabilen und energetisch harmonischen Mitte wird die Qi – Harmonisierung im gesamten Leib gefördert. Das Seminar ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

„Das Milz - und Magen - Qigong“

Der Funktionskreis Milz-Magen hat die Aufgabe Nahrung aufzunehmen, diese in Qi und Blut zu wandeln, sowie Trübes von Klarem zu trennen. Die Aufnahme von Qi durch die Nahrung reduziert den Verbrauch des angeborenen Qi und unterstützt so die Langlebigkeit. Die Trennung des Trüben vom Klaren ist die Voraussetzung, dass Trübes ausgeschieden werden kann und fördert damit einen ausgeglichenen Geist und gesunden Leib.

Das Milz - und Magen – Qigong umfasst acht Übungen. 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 werden bei der Vermittlung der Methode zusätzliche Bezüge zum Daoismus aufgezeigt.

Besonderheit: Auf vielfachen Wunsch bietet Dr. Xiaoqiu Li bereits am **Donnerstag 20.05.27** nachmittags eine **Wiederholung / Supervision des Nieren Qigong** an. Anmeldung bitte separat. Der Rabatt wird bei Anmeldung für beide Seminare automatisch gewährt.

Dozent Dr. Xiaoqiu Li

Dr. Xiaoqiu Li hat seit seinem achten Lebensjahr die Kampfkünste gelernt und praktiziert. Mit Aufnahme des Sportstudiums an der Uni Peking wurde er Schüler und später Mitarbeiter an der Uni Peking und Wegbegleiter von Professor Zhang Guangde. Dr. Xiaoqiu Li ist promovierter Sportwissenschaftler. 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, Band 1“ und lebt in Graz.

Bitte mitbringen:

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache saubere Schuhe für den Innenbereich. Wer für sich morgens oder in den Pausen draußen üben möchte, braucht entsprechende zusätzliche Schuhe und schützende Kleidung.

Seminarort: Kunze Hof

Der Kunze Hof ist im Bereich Jade Busen gelegen und bietet eine Anlage, die zum Entspannen einlädt. Die Zimmer sind schön und voll ausgestattet. Die Mitarbeiter*innen sind sehr freundlich und bemühen sich, die Gästewünsche zu erfüllen. Dies gilt auch für die Küche. Teile uns bei Anmeldung bitte mit, ob du ein Einzelzimmer oder ein Doppelzimmer (mit wem?) möchtest, ob du Vollkost oder vegetarische Kost möchtest und ob Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen. Teile uns bitte auch mit, wann du anreist und wann du abreist. Bitte beachte: wir vermitteln die Reservierung im Kunze Hof, aber der Vertrag entsteht dabei zwischen dir und dem Kunze Hof (siehe auch Anmeldebogen).

Die Anreise kann mit der Bahn (Haltestelle Rodenkirchen, Stadland) und dem Taxi ab Rodenkirchen (Vorbestellung erforderlich, 04731-25000) erfolgen. Bei Anreise mit dem Auto stehen genügend Parkplätze auf dem Hof zur Verfügung.

Termin: 21. – 23. Mai 2027

Seminarzeiten: Freitag: 15.00 - 16.00, 16.15 – 17.15 und 17.30 – 18.30

Samstag: 9.00 – 10.00 und 10.15 - 11.15, 11.30 – 12.30, 15.00 -16.00, 16.15 – 17.15 und 17.30 – 18.30

Sonntag: 9.00 – 10.00, 10.15 -11.15 und 11.30 - 12.30

In der Summe 16 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Kosten:



Die Seminargebühr beträgt: 365 € (für Nicht-Mitglieder der QFG) / 330 € (für Mitglieder der QFG), hinzu kommen Kosten für die Anreise und den Aufenthalt im Seminarhotel.

Anmeldung:

Bitte fordere zur Anmeldung den Anmeldebogen in unserer Geschäftsstelle kontakt@qigong-fachgesellschaft.de an.
Sobald wir diesen von dir unterschrieben zurück bekommen haben, gilt deine Anmeldung als verbindlich.

