

Hui Chun Gong

Das Verjüngungsqigong – Der Frühling kehrt zurück (Vertiefungsseminar)

Kenntnisse der Methode werden vorausgesetzt

Seminarleitung: Dr. Minhua Jasmin Jiang

Zum Inhalt

Die zu erlernende und zu vertiefende Qigong-Methode, die ihre Basis in 2000 Jahre alten daoistischen Übungen hat, entstand vor etwa 800 Jahren und wurde ausschließlich innerhalb der Huashan Schule und am Kaiserhof weitergegeben. Meister Bian Zhi Zhong und Abt Min Zhi Ting machten die Form in den 1980er Jahren öffentlich. Achtung: es gibt zwei Versionen des Hui Chun Gong, die beide als Original bezeichnet werden.

Gelehrt wird die erste Stufe der stehenden Methode in der Form, wie sie in der Huashan Schule von Bian Zhi Zhong und anschließend von Shen Xin Yan am Shanghai Institut für Hui Chun Gong gelehrt wurde und wird (siehe auch Literaturempfehlung weiter unten).

Die Form besteht aus 10 Übungen. Obgleich die Übungen sehr bewegt sind, werden sie unter Berücksichtigung der Atmung und Förderung der inneren Ruhe durchgeführt. Die Ausführung ist ausgesprochen geschmeidig und erinnert an Tanz. Besonders intensiv wird die Wirbelsäule bei allen Übungen bewegt. So werden Renmai, Dumai und Daimai aktiviert, was den Qi-Fluss in allen Meridianen fördert. Ein weiterer Schwerpunkt ist aus TCM-Sicht die Aktivierung aller Drüsen und des Stoffwechsels. Damit verbunden ist die Vorstellung der Verjüngung des Übenden, der Frühling kehrt zurück.

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die die Methode bereits gelernt haben. Die Methode wird wiederholt und vertieft. Bei Unsicherheit, ob das Seminar für dich geeignet ist, nimm gerne Kontakt zu uns auf. Ziel des Seminares ist es, die komplexen Bewegungen zu verfeinern. Außerdem gibt es Zeit, die Bezüge zur Traditionellen Chinesischen Medizin und zum Daoismus aufzuzeigen.

Als ergänzende Literatur empfehlen wir das Buch von Mok Chong Meng und Shen Xin Yan mit dem Titel „Hui Chun Gong – Das Verjüngungsqigong“, Band 1, erschienen bei Lotus Press.

Dozentin Dr. Minhua Jasmin Jiang

Dr. Minhua Jasmin Jiang hat seit ihrer Kindheit Taiji und Qigong gelernt und praktiziert. Das Hui Chun Gong in seiner traditionellen Form erlernte sie an der Hui Chun Gong-Akademie in Shanghai. Ihr Meister Shen Xi Yan ist ein direkter Schüler von Bian Zhi Zhong. Mit ihm verbindet sie eine Freundschaft und ein kollegialer Austausch, zu dem sie jährlich nach Shanghai reist. Darüber hinaus ist sie promovierte Germanistin, lebt in Deutschland und arbeitete bis vor 2 Jahren als Heilpraktikerin TCM.

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 hinreichend warme, schützende Kleidung.

Seminarort Kunze Hof

Der Kunze Hof ist im Bereich Jadebusen 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 bevorzugst und ob Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen. Teile uns bitte auch mit, wann du an- bzw. 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

22. – 24. Januar 2027

Seminarzeiten

Freitag: 15:00 – 16:00, 16:15 – 17:15 und 17:30 – 18:30
Samstag: 09:00 – 10:00, 10:15 – 11:15, 11:30 – 12:30,
15:00 – 16:00, 16:15 – 17:15 und 17:30 – 18:30
Sonntag: 09:00 – 10:00, 10:15 – 11:15 und 11:30 – 12:30

In der Summe: 16 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Kosten

Die Seminargebühr beträgt 298,00 € (für Nicht-Mitglieder der QFG), 268,00 € (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 erhalten haben, gilt deine Anmeldung als verbindlich.

