

Information und Anmeldung

Die leicht erlernbaren Übungen sind für alle am Thema interessierten Personen geeignet. Diese bilden zugleich die Grundlage für die breiten Anwendungen des einzigartigen Shaolin Qigongs. Hierfür sind weitere Kurse geplant.

Samstag 10.03.2018 von 9 - 17 Uhr

Sonntag 11.03.2018 von 9 - 16 Uhr

Im Kinder- und Jugendtreff Trudering
Feldbergstraße 63, 81825 München
Teilnahmegebühr: 260,- €

Bitte bequeme Kleidung, ggf. Hallenschuhe und ein Sitzkissen bzw. eine Decke mitbringen.

Verbindliche Anmeldung bitte schriftlich per Email an:

Arztpraxis für TCM und Akupunktur | Dr. med. Zhu Yao

Email: info@tcmpraxis-yao.de | Telefon: 089/43549987

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Nach verbindlicher Anmeldung wird die Kursgebühr fällig. Eine schriftliche Bestätigung von uns erhalten Sie nach Zahlungseingang. Die Teilnahmegebühr von 260€ bitte überweisen an:

Zhu Yao, Commerzbank
IBAN: DE31 7008 0000 0476 9387 00



竹寿堂

TCM Praxis Dr. med. Zhu Yao

Shaolin Neijin Yi Zhi Chan

Qigong Seminar mit
Prof. Dr. Yuhong Xie (China)

醫學氣功



Samstag 10. März und
Sonntag 11. März 2018

Medizinisches Qigong

In Kooperation mit Dr. med. Zhu Yao

Shaolin Neijin Yi Zhi Chan

bedeutet wörtlich übersetzt: Die Innere Stärke Ein-Finger-Meditation des Shaolin. Dieser einzigartige Qigong Stil wurde seit Entstehung im Shaolin Tempel Fujian über hunderte von Jahren verfeinert und ist zu einer der meist empfohlenen Übungen der Qigong Gemeinschaft Chinas geworden. Zu den Besonderheiten gehört die Kombination von Bewegung und Stille, wobei das Qi durch Stille genährt und mittels Bewegung kultiviert wird.

Die **innere Kraft (nei jin)** ist die Grundlage für alle Lebenstätigkeiten. **Ein Finger (yi zhi)** bezeichnet die spezielle Trainingsmethode mit zehn Fingern und zehn Zehen, wo sich die Anfangs- bzw. Endpunkte der zwölf Meridiane des Körpers befinden. **Zen (chan)** ist eine Strömung des Buddhismus, welche vor allem durch meditative Stabilität und Ruhe charakterisiert wird.

Der Schwerpunkt der Qigong Übungen liegt weniger auf Stille und mentaler Konzentration, viel mehr aber auf der richtigen Körperhaltung und den Bewegungsabläufen. Dadurch werden Qi und Blut reguliert sowie die Harmonie zwischen Yin und Yang wiederhergestellt. Diese Übungen dienen in der Traditionellen chinesischen Medizin sowohl der Vorbeugung als auch Behandlung von Krankheiten. Gleichzeitig wird die Langlebigkeit gefördert und ein Einklang von Essenz, Qi, Geist und Kraft erreicht.

Professor Dr. Yuhong Xie (China)

ist promovierter Arzt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und international anerkannter Meister des Qigong. Er ist einer der ersten Mediziner und Qigong Meister, der das Medizinische Qigong als universitäre Fachrichtung einführte. An der TCM Universität in Nanjing mitbegründete er im Jahre 1999 das Institut für Medizinisches Qigong, wo er über viele Jahre sowohl chinesische als auch internationale Studenten betreute.



Heute lebt Prof. Dr. Xie in Manchester (Großbritannien) und praktiziert als TCM Arzt sowie Qigong Therapeut. Zudem ist er Präsident der International Taiji Qigong Health Preservation Association, Gastprofessor für TCM an mehreren Universitäten und eine Koryphäe des Medizinischen Qigong.