

10.–12. April 2020

Nü Zi Qi Gong
Qi Gong für Frauen

28./29. Nov. 2020

Yi Jin Xing Qi Fa
Wandle Muskeln
und Sehnen und
bewege das Qi,
Übung 7–12 und
Selbstmassagen

撥馬湘蘭草法

己未年二月申沈誠書吳書霞



Qi Gong
mit
Liu Ya Fei

Liu Ya Fei unterrichtet in Berlin seit 1998 regelmäßig die verschiedenen Übungen des Nei Yang Gong. Seit Herbst 2006 leitet sie hier mehrjährige Weiterbildungen in medizinisch-therapeutischem Qi Gong.

In ihrer Heimat Beidaihe ist Liu Ya Fei die ärztliche Leiterin des Krankenhauses für Medizinisches Qi Gong der Provinz Hebei. Diese Einrichtung wurde Anfang der 50er Jahre von Liu Ya Feis Vater gegründet. Auf dem Gelände befindet sich auch das Gesamtchinesische Ausbildungszentrums für Medizinisches Qi Gong, in dem therapeutisches Qi Gong unterrichtet wird und Gruppen aus vielen Ländern die Übungen des Nei Yang Gong erlernen.

Nei Yang Gong (Innen Nährendes Qi Gong) ist eine Übungsreihe, die auf die Zeit der Ming-Dynastie (16. Jhd.) zurückgeht. Liu Ya Feis Vater hat sie zu therapeutischen Zwecken überarbeitet. Aktuell ist Liu Ya Fei die Hauptvertreterin dieser Übungsmethode, die aus stillen und bewegten Formen besteht.

Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen

Liu Ya Fei wird an den drei Ostertagen ein speziell für Frauen entwickeltes Qi Gong, das Nü Zi Qi Gong, unterrichten. Es gehört zu dem umfassenden Übungssystem des Nei Yang Gong, das neben den allgemeinen Formen je einen Übungsteil für Frauen und für Männer enthält. Das Nü Zi Qi Gong besteht im ersten Teil, den Basisübungen, aus intensiven Selbstmassage-Techniken, die mit der Vorstellungskraft verbunden werden. Im zweiten Teil kommen komplexe Wirbelsäulenbewegungen dazu, die gutes Koordinationsvermögen voraussetzen und mit der inneren Qibewegung arbeiten. Das Frauen Qi Gong dient der allgemeinen Stärkung und Balancierung, kann auch zur Linderung oder Heilung verschiedener gesundheitlicher Probleme von Frauen angewandt werden. Indem einzelne Übungsteile betont werden, kann es bei Menstruationsbeschwerden ebenso helfen wie bei Problemen während der Wechseljahre. Der Kurs ist für alle am Thema interessierten Frauen geeignet, Anfängerinnen und Fortgeschrittene können gleichermaßen teilnehmen.

Freitag, 10. April 2020 10–18 Uhr

Samstag, 11. April 2020 10–18 Uhr

Sonntag, 12. April 2020 09–16 Uhr

350 Euro / 300 Euro

Yi Jin Xing Qi Fa Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi – Übung 7–12 und Selbstmassagen

Diese Form ist Teil der Mittelstufe des Nei Yang Gong. Sie besteht aus insgesamt 12 Einzelübungen, in deren Verlauf wir die Wirbelsäule strecken, neigen, beugen oder spiralig drehen. Dadurch wird sie flexibler und gleichzeitig gefestigt und gestärkt. Zusätzlich werden die Gelenke der Extremitäten trainiert. Diese Verbindung von Außen (Extremitäten) und Innen (Wirbelsäule) harmonisiert den Qi-Fluss und belebt alle Meridiane und wichtigen Punkte. Die spezielle Atemmethode mit einer natürlichen Atempause nach der Aus- oder Einatmung nährt Yin und stärkt Yang.

Zusätzlich wird Liu Ya Fei die Massageübungen für den unteren Rücken aus der Grundstufe des Nei Yang Gong unterrichten.

Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Samstag, 28. November 2020 10–18 Uhr

Sonntag, 29. November 2020 09–16 Uhr

230 Euro / 190 Euro

Veranstaltungsort

Karate Dojo Shin Gi Tai
Reichenberger Straße 124, Haus D
10999 Berlin

Es gibt zwei Eingänge

Reichenberger Str. 124: **U1** **U8** Kottbusser Tor
BUS M29 Ohlauer Straße

Ohlauer Str. 5: **U1** Görlitzer Bahnhof
BUS M29 Spreewaldplatz

Bankverbindung

Shou Zhong, IBAN: DE80 1004 0000 0681 8397 00
BIC: COBADEFFXXX

Die ermäßigten Preise gelten für Mitglieder der AGTCM und ABZ-SchülerInnen.

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

Information und Anmeldung

Anna Mietzner 030-27 59 30 17
info@tcm-praxis-mietzner.de

Elke Allinger 030-615 78 51
liuyafei@nei-yang-gong.de

Bitte diesen Teil in Blockschrift ausfüllen und per Post an: Elke Allinger, Leuschnerdamm 39, 10999 Berlin, liuyafei@nei-yang-gong.de (auch eine formlose Anmeldung per email ist möglich, bitte mit Telefonnummer)

Hiermit melde ich mich

Name

Adresse

Telefon

mail

verbindlich für folgendes Seminar an

- 10.–12. April 2020
Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen
Kursgebühr 350 Euro/300 Euro
- 28./29. November 2020
Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi –
Übung 7–12 und Selbstmassagen
Kursgebühr 230 Euro/190 Euro

Nach Eingang der Anmeldebestätigung wird die Kursgebühr fällig.

Erst nach Eingang des Geldes ist die Anmeldung verbindlich und wird von uns schriftlich bestätigt. Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben. Später wird der Gesamtpreis fällig, es sei denn, es wird eine Ersatzperson gestellt.