

## Das Innen Nährende Qigong (Nei Yang Gong)

Qigongwoche im Kloster Heiligkreuztal bei Riedlingen  
Vom 25. – 29.8.2018 mit Ulla Bremer  
„Bewege das Qi und verlängere das Leben“

Liebe Freunde des Nei Yang Gong,

Die Woche ist nur für TN welche bereits den 1. Teil des Nei Yang Gong der Mittelstufe gelernt haben. Schwerpunkt ist der 2. Teil der Mittelstufe „Bewege das Qi und verlängere das Leben“ Das Kloster ist uns preislich wieder entgegen gekommen und wir können ab 53,50 € pro Nacht mit VP wohnen. EZ und ZI mit DU / WC gegen Aufpreis möglich. Bitte direkt im Kloster für das Zimmer anmelden.

[www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de), Tel. 07371 / 931230

Das Seminar beginnt am SO 14 Uhr und endet am FR mit dem Mittagessen

**Das Innen nährende Qigong - Nei Yang Gong** nach Frau **Dr. Liu Yafei** von der Qigong-Rehabilitationsklinik in Beidaihe/China. Dieses medizinisch-therapeutische Qigong dient der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Die Besonderheiten liegen in den recht dynamisch und freudvoll ausgeführten Bewegungen sowie einer speziellen Methode der Atmung zur Regulierung von „Yin und Yang“. Wir regulieren den Körper durch Stimulation von Akupunkturpunkten und Leitbahnen mit Selbstmassagen sowie sanft fließenden Formen. Neben der Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen entwickeln sich auch „innere Kraft“, seelische Stabilität und geistige Klarheit. Durch die Bewegung von Qi in Verbindung mit der Atmung und der Aufmerksamkeit erzielen wir körperliche Entspannung, mentale Ruhe und lernen, Qi mittels der Vorstellungskraft zu führen.

Literatur: Innen Nährendes Qigong – Nei Yang Gong von Liu Yafei  
bei Urban & Fischer ISBN 978-3-437-57131-2

Ulla Bremer (Qigong Lehrerin und ÜL) ist in diesem Übungssystem direkt von Frau Dr. Liu Yafei ausgebildet und von der Klinik Beidaihe/VR China autorisiert.

Sören Philipzik Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong-Lehrer & Ausbilder lernte 2001 das Nei Yang Gong bei Liu Yafei direkt an der Klinik in Beidaihe

Kosten: 360 € ; Bei Anmeldung und **Bezahlung** bis zum 1.Juli 330 €  
(auch Barzahlung vor Ort möglich) an Sören Philipzik;  
Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189  
BIC: INGDDEFFXXX Sie erhalten eine TN Bescheinigung.

