



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (*Sportlehrer und Sporttherapeut*)  
Anerkannter Qigong Lehrer & Ausbilder (DDQT & BVTQ)  
Mobil 0177 / 5432 329  
www.qigong-ist-leben.de soeren-qigong@outlook.de

## Qigong Sommerwoche im Kloster Heiligkreuztal Grundlagenübungen der Inneren Alchemie (Neidan Gong)

Das Lockern der Gelenke, Das Verdichten der Knochen und Das Geschmeidig machen der Faszien: die gesamte Basisstufe des Neidan Gong zum Lösen von Blockaden und Orthopädischen Problemen: Befreie Dich von körperlichen, geistigen und emotionalen Spannungen und erlange mehr Vitalität und Lebensfreude

- ☯ **21. – 26.8.22** im Kloster Heiligkreuztal bei **Riedlingen**  
Beginn 14 Uhr und Ende mit dem Mittagessen.
- ☯ Anerkannte Fortbildung für Übungsleiter / Kursleiter / Lehrer  
(Offen für alle ernsthaft Interessierten z.B. für Bildungsurlaub)
- ☯ **Kosten: 360 €**; Anmeldung und Überweisung bis zum 1.8.22 an  
Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189  
(Sie erhalten eine Fortbildungsbescheinigung über 35 h)
- ☯ Zimmer im Kloster ab 56 € mit VP im DZ bitte selbst buchen:  
www.kloster-heiligkreuztal.de ; Tel. 07371 931230

Die lang geheimen Übungen des Neidan Gong sind eine einmalige Methode und Chance. Sie ermöglichen Dir Dich von körperlichen, geistigen und emotionalen Spannungen zu befreien und zu mehr **Vitalität und Lebensfreude** zu gelangen. Übungen in Bewegung und in Ruhe ergänzen sich wie Yin und Yang. Die Bewegungen sind gelöst, natürlich und ungezwungen. Die Innere Ruhe tief und friedlich. Das Neidan Gong der daoistischen Drachentorschule ist der Ursprung vieler Qigong, Taiji und Kampfkunstsysteme. Unter **Neidan** versteht man einen Prozess der Umwandlung, Verfeinerung und Veredlung (Innere Alchemie). Es versteht sich als Weg der persönlichen Kultivierung von Körper, Geist und Seele im Einklang mit den Gesetzen der (menschlichen) Natur.

**Dozent: Sören Philipzik**

**Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong-Lehrer & Ausbilder**

hat Sportwissenschaft und Freizeitpädagogik studiert. Er ist Sporttherapeut des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS), zertifizierter Qigong Ausbilder (DDQT, SGQT & BVTQ). 30 Jahre Erfahrung in Qigong, Taiji und Inneren Kampfkünsten.

