



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

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

Qigongwoche im Kloster Heiligkreuztal 18. – 23.8.2024

## Die zwölf Methoden der alchemistischen Lebenspflege

Das Daoyin Qigong in 12 Teilen bestand ursprünglich aus 50 verschiedenen Übungen. Aus diesen wurden zwölf Übungen ausgewählt und unter Leitung von Prof. Zhang Guande von der Sportuniversität Peking gemäß der Chinesischen Medizin und den Prinzipien des Daoyin Yangsheng Gong überarbeitet. (DAOYIN = führen des Qi und Dehnen der Glieder, YANGSHENG = Lebenspflege). Elemente aus anderen Übungsreihen des DYYSG wie Niere und Muskel Knochen wurden integriert. Das Prinzip ist ähnlich wie beim Gesundheitsschützenden Qigong aus diesem System, was viele bereits kennen. Resultat ist eine sehr schöne und harmonisch fließende Übungsreihe. 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 Verbindung von Bewegung mit der Atmung und der Aufmerksamkeit erzielen wir körperliche Entspannung, mentale Ruhe und lernen, Qi mittels der Vorstellungskraft zu führen.

Anerkannte Fortbildung zur Zertifikatsverlängerung und im Rahmen der Qigong Kursleiter bzw. Lehrerausbildung entsprechend den Leitlinien (AALL) des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan DDQT sowie der Bundesvereinigung für Taijiquan & Qigong BVTQ

Dozent: Sören Philipzik Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong Ausbilder  
Kosten: 360 € ; Bei Anmeldung und **Bezahlung** bis zum 1.Mai 330 €  
Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189  
BIC: INGDDEFFXXX Sie erhalten eine TN Bescheinigung.

Das Kloster ist uns preislich wieder entgegen gekommen und wir können ab 65,00 € 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 Mittag

### Tagesablauf

- ☉ 7:00 Start in den Tag mit Muntermacher im Freien ca. 30 min
- ☉ 9:00 - 12:30 Arbeit an den Übungen
- ☉ 12:30 – 15:00 Mittagessen und Mittagspause
- ☉ 15:00 philosophische Teerunde mit Philosophie, Ernährung, TCM etc.
- ☉ 16:30 Wiederholung & Vertiefung vom Vormittag & Ruheübungen
- ☉ 18:00 Abendessen; Zeit für Reflexion & Austausch, Selbständiges Üben, Spaziergänge oder Therme

