



Qigong Yangsheng

nach dem Lehrsystem
von Prof. Jiao Guorui

mit

Ernst-Michael Beck

Jahresprogramm 2021

„Qigong Yangsheng“ bedeutet „die Pflege der inneren Energie zur Erlangung eines langen Lebens“. Qigong ist ein altbewährtes Übungssystem der chinesischen Medizin. Zu allen Zeiten waren die Menschen daran interessiert, die körperliche Vitalität und die geistige Frische zu erhalten und die Gesundheit zu fördern.

Die inneren und äusseren Übungen des Qigong geben dem Körper Kraft und Geschmeidigkeit, der Geist wird klar und ruhig, die Seele findet Harmonie und Ausgeglichenheit.

Die Techniken des Qigong sind auch äusserst effektiv im Sinne des Stressmanagements und dem Umgang mit einer Burn-out-Situation, sowohl im Sinne der Vorbeugung als auch einer ganzheitlichen Behandlung. Die Gesundheit wird auf einem hohen Niveau stabilisiert.

Die Übungen sind leicht erlernbar und können überall ohne Hilfsmittel durchgeführt werden.

Schon nach kurzer Zeit erzielt man spürbare Ergebnisse, wie eine erhöhte Kraftfülle und ein ausgeglichenes Gesamtbefinden.

Körperlich sanfte Bewegungen, die Atmung sowie das Führen der Vorstellungskraft sind die Eckpfeiler der Übung.

Der Einstieg ist in jedem Alter möglich. Das Üben in der Gruppe motiviert zum Aufbau einer eigenen, kontinuierlichen Praxis.

Das ShenJing-Qigong-Institut bietet Kurse und Seminare für alle, die sich etwas Gutes tun wollen und eine effektive Methode der Selbstkultivierung suchen. Privatstunden sowie Qigong-Kurse für Firmen sind möglich.

Die Qigong-Grundausbildung des Instituts wird noch bis Februar 2022 weitergeführt, danach wird sich der Schwerpunkt des Angebots auf die Qigong-Weiterbildung verlagern. In der Schweiz wird die Grundausbildung von Urs Zimmerli weitergeführt.

Das Jahresprogramm bietet etwas für jeden Kenntnisstand - sei es im Sinne einer Ausbildung oder für den persönlichen Aufbau.

Die wöchentlichen Kurse des Shenjing-Qigong-Instituts sind von den Krankenkassen anerkannt.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Ernst-Michael Beck
Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren
und Akupunktur
Leiter ShenJing-Qigong-Institut

Ernst-Michael Beck
Brauhostr. 3
30449 Hannover

Telefon: +49 (0)160 97913266
E-Mail: beck@shenjing-qigong.de
Homepage: www.shenjing-qigong.de

Wöchentliche Kurse

*Kursort: Stärkestrasse 15, 30451 Hannover
15 Lektionen à 90 Minuten; 260.- Euro*

Anfänger:

Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr

12. Januar - 18. Mai 2021

05. Oktober - 14. Dezember 2021

Fortgeschrittene:

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr

14. Januar - 20. Mai 2021

07. Oktober - 16. Dezember 2021

Qigong-Wochenenden

*Kursort: Stärkestrasse 15, 30451 Hannover
Sa 9-12 & 15-19 Uhr, So 9-14 Uhr; 170.- Euro*

30./31. Januar 2021

Die 8 Brokate, Einführung 1. Teil (B1)

Wir bearbeiten die ersten 4 Formen im Stehen und Sitzen.

27./28. März 2021

Spannungsbögen und Spiralige Kräfte, Einführung (S2)

Die Spannungsbögen verbinden verschiedene Bereiche des Körpers und führen das Qi dorthin, wo es gebraucht wird. Wir betrachten die Spannungsbögen in der Ruhe und in der Bewegung. Die Spannungsbögen bilden die Grundlage für den Aufbau der Spiraligen Kräfte.

29./30. Mai 2021

Spannungsbögen und Spiralige Kräfte, Vertiefung (S3)

Prof. Jiao beschrieb die Natur des Qi als spiralige Kraft. Bei vielen Formen wird auf diese Kraft hingewiesen und grundsätzlich kann sie bei allen Formen auf der Basis der Spannungsbögen geübt werden. Die Übung erhöht die Fähigkeit, das Qi in spezifische Bereiche des Körpers zu lenken und dort freizusetzen.

5./6. Juni 2021

Die 8 Brokate, Einführung 2. Teil (B2)

Wir bearbeiten die letzten 4 Formen im Stehen und Sitzen.

19./20. Juni 2021

Die 3 Schätze des Dao

Wir beschäftigen uns mit den 3 Schätzen des Dao: Himmel, Erde und Mensch. Die ihnen zugeordneten Energien können in vielfältige Resonanz treten – der Übende kann sich mit Himmel und Erde verbinden und deren Kräfte für sich nutzbar machen.

18./19. September 2021

Das Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich (T1)

Der erdverbundene Bär und der sorglose Kranich ergänzen sich harmonisch. Dieser Kurs bildet den Auftakt zu drei Qigong-Wochenenden zum 5-Tiere-Spiel, welches im Februar 2022 in einer Intensivwoche vertieft wird.

20./21. November 2021

Das Spiel der 5 Tiere, Tiger und Hirsch (T2)

An diesem Wochenende üben wir die kräftigenden Formen des Tigers und die dehnenden Formen des Hirsches.

11./12. Dezember 2021

Das Spiel der 5 Tiere, Affe (T3)

Wir üben die fünf Formen des verspielten Affen.

Qigong-Wochen

Information/Anmeldung:
sekretariat@shenjing-qigong.de

Seminarhof Plockhorst, Edemissen (nahe Hannover)

14. - 20. Februar 2021

Die 8 Brokate, Vertiefung (B3)

21. - 27. Februar 2021

Philosophie und Didaktik (P)

Heimvolkshochschule Loccum, Loccum (nahe Hannover)

25. April - 1. Mai 2021

Aufnahme und Abgabe von Qi

Bildungszentrum Burgbühl, St. Antoni (Schweiz)

Kursleitung: Urs Zimmerli

25. - 31. Juli 2021

Die 15 Ausdrucksformen, Vertiefung (F3)

1. - 7. August 2021

Der grosse Himmelskreislauf

Heimvolkshochschule Loccum, Loccum (nahe Hannover)

26. September - 2. Oktober 2021

Ernei

Zu allen Qigong-Wochen finden Sie Flyer mit ausführlichen Informationen auf unserer Homepage.

Teilnahme an allen Kursen auf eigene Gefahr.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Weitere Infos zu allen Kursen auf www.shenjing-qigong.de.