



Qigong Yangsheng

nach dem Lehrsystem
von Prof. Jiao Guorui

mit

Ernst-Michael Beck

Jahresprogramm 2023

„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.

Eine individuell gestaltete Qigong-Grundausbildung ist nach Absprache möglich. Interessierte melden sich bitte beim Sekretariat (sekretariat@shenjing-qigong.de).

Das Jahresprogramm bietet etwas für jeden Kenntnisstand - sei es im Sinne einer Ausbildung oder für den persönlichen Aufbau. Wünsche zum Kursinhalt können gerne persönlich abgesprochen und nach Möglichkeit umgesetzt werden.

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: ernstmichaelbeck@aol.com
Homepage: www.shenjing-qigong.de

Wöchentliche Gruppen-Kurse

Kursort: Stärkestrasse 15, 30451 Hannover

Kosten: 260.- Euro / 15 Lektionen à 90 Minuten;

Kurszeiten: Fortgeschrittene:
Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Kursformat: online

Anfänger:
Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Kursformat: Präsenzunterricht oder online

Daten: 12. Januar - 18. Mai 2023

12. Oktober - 14. Dezember 2023

Qigong-Wochenenden

Kursort: Stärkestrasse 15, 30451 Hannover

Kursformat: Teilnahme vor Ort oder online möglich

Kosten: 170.- Euro

Kurszeiten: Samstag 09.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 19.00 Uhr

Sonntag 09.00 bis 14.00 Uhr

4./5. Februar 2023 **Element Wasser**

Im Februar ist noch Winter - die Zeit des Elements Wasser. Auf der körperlichen Ebene ist das Wasser mit Nieren, Knochen und Nerven verbunden. Auf der seelischen Ebene mit dem Körperbewusstsein, mit Wille und Vernunft, aber auch mit Angst und Unsicherheit. Wir nähern uns dem Element in seinen verschiedenen (positiven und negativen) Aspekten, welche für uns auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene wichtig sind. Als Bewegungsform arbeiten wir mit dem Tigerspiel (Kampfeswille und Wissen um die eigene Kraft).

1./2. April 2023 **Element Holz**

Das Element Holz wird dem Frühling zugeordnet. Auf der körperlichen Ebene ist das Holz mit der Leber und Gallenblase, den Sehnen und Bändern verbunden, auf der seelischen Ebene mit „ren“, der Güte und Menschlichkeit, aber auch mit Depression, Wut und Frustration. Wir nähern uns dem Element in seinen verschiedenen (positiven und negativen) Aspekten, welche für uns auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene wichtig sind. Als Bewegungsform arbeiten wir mit dem Hirschspiel (Geduld, Ausdauer, Mitleid).

17./18. Juni 2023 **Element Feuer**

Das Element Feuer wird dem Sommer zugeordnet. Auf der körperlichen Ebene ist das Feuer mit Herz, Dünndarm und Blut verbunden, auf der seelischen Ebene mit dem „shen“, dem Geist (Bewusstsein, Unterbewusstsein und „Über-ich“), aber auch mit Nervosität und Übererregung. Wir nähern uns dem Element in seinen verschiedenen (positiven und negativen) Aspekten, welche für uns auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene wichtig sind. Als Bewegungsform arbeiten wir mit dem Affenspiel (Ordnung, Ruhe und maßvolles Verhalten).

2./3. September 2023 **Element Erde**

Das Element Erde wird dem Spätsommer zugeteilt oder nimmt Anteil an allen anderen Jahreszeiten – die Erde ist der Mittelpunkt von allem. Auf der körperlichen Ebene ist die Erde mit Milz und Magen, Muskeln und Bindegebe verbunden, auf der seelischen Ebene mit „Yi“ – analytisches Denken, Ideen und Lernen, aber auch mit Selbstzweifel und Sorgen. Wir nähern uns dem Element in seinen verschiedenen (positiven und negativen) Aspekten, welche für uns auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene wichtig sind. Als Bewegungsform arbeiten wir mit dem Bärspiel (Vertrauen und Aufrichtigkeit).

18./19. November 2023 **Element Metall**

Das Element Metall wird dem Herbst zugeordnet. Auf der körperlichen Ebene ist das Metall mit Lunge und Dickdarm, Nase und Haut verbunden, auf der seelischen Ebene mit dem „Qi“, der Energie, mit Selbstvertrauen und Neugier, aber auch mit Kummer und Selbstmitleid. Wir nähern uns dem Element in seinen verschiedenen (positiven und negativen) Aspekten, welche für uns auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene wichtig sind. Als Bewegungsform arbeiten wir mit dem Kranichspiel (Loslassen und über der Erde schweben).

Qigong-Wochen in Deutschland

16. – 22. April 2023

Atmung / Tuna / Die 6 heilenden Laute

24. – 30. September 2023

Fuqi Yangsheng Fa (1. Sequenz)

1. – 7. Oktober 2023

Dantian und Chakra

Kursort: Heimvolkshochschule Loccum, Loccum
(nahe Hannover)

Anmeldung: sekretariat@shenjing-qigong.de

Qigong-Wochen in der Schweiz

Kursleitung: Urs Zimmerli

19. – 25. Februar 2023

Grundlagen der TCM

23. – 29. Juli 2023

Das Spiel der 5 Tiere

30. Juli – 5. August 2023

Spannungsbögen und spiralförmige Kräfte

Kursort: Bildungszentrum Burgbühl, St. Antoni

Anmeldung: sekretariat@dao-qigong.ch

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.