



Qigong Yangsheng

nach dem Lehrsystem
von Prof. Jiao Guorui

mit

Ernst-Michael Beck

Jahresprogramm 2024

„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 Qigong-Kurse

Kursort:	Stärkestrasse 15, 30451 Hannover
Kursformat:	Teilnahme vor Ort oder online möglich
Kosten:	260.- Euro 15 Lektionen à 90 Minuten;
Kurszeiten:	Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr
Daten:	11. Januar – 27. Juni 2024 (Ausfall: 9. Mai 2024) (24x) 10. Oktober – 19. Dezember 2024 (11x)

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

17./18. Februar 2024 **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).

20./21. April 2024 **Spiralige Kräfte, Vertiefung**

Jiao Guorui beschrieb die Natur des Qi als „spiralige Kraft“. Bei vielen Formen wird auf diese Kraft hingewiesen und sie kann grundsätzlich bei allen Formen geübt werden. Üblicherweise zeigt sie sich erst nach längerer Übungszeit, da zu ihrer Verdeutlichung eine gute Stützkraft und eine stabile Aufmerksamkeit erforderlich sind. Die Übungen werden zuerst im Sitzen, dann im Stehen und in der Bewegung durchgeführt. Die äusseren Formen sind einfach, der Schwerpunkt liegt auf der inneren Übung, die Schritt für Schritt aufgebaut wird.

8./9. Juni 2024 **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 Bindege-webe 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).

19./20. Oktober 2024 **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).

14./15. Dezember 2024 **Youfagong**

Bei dieser Qigong-Methode geben wir keine Bewegung vor, die Bewegung entsteht spontan aus den Impulsen des Körpers. Die Aufmerksamkeit ruht im Dantian und beobachtet von dort das Geschehen, lässt zu – und greift ein, wenn die Bewegung in eine falsche Richtung geht. Das Youfagong nimmt im Lehrsystem des Qigong Yangsheng eine besondere Stellung ein. Es ist eine sehr effektive Methode und dient unter anderem der Mobilisierung latenter Kräfte und Fähigkeiten.

Qigong-Wochen in Deutschland

5.-11. Mai 2024
Aufnahme und Abgabe von Qi

21.-28. September 2024
Das Spiel der 5 Tiere

28. September – 5 Oktober 2024
Die 5 Elemente

Kursort: Heimvolkshochschule Loccum, Loccum
(nahe Hannover)

Anmeldung: sekretariat@shenjing-qigong.de

Qigong-Wochen in der Schweiz

Kursleitung: Urs Zimmerli

18.-24. Februar 2024
Philosophie und Didaktik

21.-27. Juli 2024
Die 15 Ausdrucksformen, Vertiefung

28. Juli – 3. August 2024
Die 6 heilenden Laute

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.