



Neiyanggong – das Innen nährendes Qigong - 2021

Frau Dr. Liu Yafei war Chefärztin der staatlichen Qigong-Klinik in Beidaihe, welche von ihrem Vater Liu Guizhen 1953 gegründet wurde. Seit ihrem Ruhestand unterrichtet sie weiterhin in dieser Klinik, in Asien und Europa die Methode des Innen nährenden Qigong (Neiyanggong). Sie ist außerdem mit der Erforschung der Wirkungen dieser Methode befasst.

Frau Zhou Li war Direktorin des Ausbildungszentrums für Qigong und Taijiquan, welches der staatlichen Qigong-Klinik in Beidaihe angeschlossen ist. Auch sie unterrichtet seit ihrem Ruhestand weiterhin in mehreren Ländern.

Kurs 2021-321 **12.03.-14.03.2021 ONLINE / Dr. Liu Yafei**

12. und 13.03.21: 9:00-13:00 Uhr; 14.03.21: 9-12 Uhr

Ausgewählte Übungen des Neiyanggong bei Herz-Kreislaufkrankungen

Für AnfängerInnen (mit Grundkenntnissen im Qigong) und WiederholerInnen

Kurs in Kooperation mit der SMS.

Anmeldung/Zahlung bei der SMS- Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin,

Tel.: 089-75905785, oder a.gruell@tcm.edu

Kurs 2021-322 **19.03.-21.03.2021 ONLINE / Dr. Liu Yafei**

19. und 20.03.21: 9:00-13:00 Uhr; 21.03.21: 9-12 Uhr

II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-6)

Für AnfängerInnen und WiederholerInnen, Kenntnis der I. Sequenz empfehlenswert

Kursgebühr: 190 € (170 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft

Kurs 2021-323 **19.11.-21.11.2021 in Bad Neuenahr-Ahrweiler / Dr. Liu Yafei**

Wiederholung der I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ und Daoyin-Übungen

Für Fortgeschrittene

Aula des Marienhaus Klinikums, Dahlienweg 3, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Kursgebühr: 345 € (315 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft

Kurs 2021-324 **26.11.-28.11.2021 in Bad Neuenahr-Ahrweiler / Zhou Li**

II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 7-12)

Für AnfängerInnen und WiederholerInnen, Kenntnis der I. Sequenz empfohlen

Aula des Marienhaus Klinikums, Dahlienweg 3, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Kursgebühr: 345 € (315 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft

Kurs 2021-325 **29.11.-02.12.2021 in Holzkirchen (bei Würzburg) / Zhou Li**

II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12)

Für Fortgeschrittene

Benediktushof, Klosterstr. 10, 97292 Holzkirchen

Kursgebühr: 345 € (315 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung der Kursgebühren bei der

Medizinischen Gesellschaft

Das System des Neiyanggong besteht aus Grund-, Mittel- und Oberstufe. Jede Stufe enthält Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung. Die bewegten Übungen der Grundstufe bestehen aus Lockerung und Selbstmassage. Die bewegten Übungen der Mittelstufe bestehen aus 24 Formen, die in zwei Sequenzen mit je 12 Übungen aufgeteilt sind. Die I. Sequenz heißt „yi jin xing qi fa“ (Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi), die II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ (Bewege das Qi und verlängere das Leben). In allen oben genannten Kursen werden zusätzlich zum genannten Programm ausgewählte Ruhe- und Selbstmassage-Übungen der Grundstufe unterrichtet.