



29./30.6.2019



QIGONG UND MEHR

LEBENS PFLEGE-FORUM AM BAYRISCH CHINESISCHEN SOMMER IN DIETFURT

Lebenspflege nach der Traditionellen Chinesischen Bewegungslehre (Medizin)

Gesundheit ist die Basis für Lebensqualität und Freude am Leben. Nach chinesischer Tradition ist eine bewusste Lebensführung mit eigener Aktivität zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden und Krankheiten selbstverständlich. Das sind geeignete körperliche Bewegung mit QiGong oder TaijiQuan, bewusste Ernährung und Achtsamkeit.

Die Veranstaltungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursgebühr für das Gesamtprogramm beträgt EUR 80,00 (**zahlbar vor Ort am Infostand**). Stundenweise Teilnahme ist möglich - Gebühr pro Zeitstunde EUR 15,00. Für Mitglieder der LaoShan Union e.V. sind die Kurse gratis. Sämtliche Kurse werden von qualifizierten QiGong bzw. TaijiQuan Lehrer/innen der Laoshan Union e.V. geleitet.

Wir bitten um vorherige Anmeldung per E-Mail an info@laoshanunion.org oder **telefonisch unter 08464/6400-19**. Kurzsentschlossene haben die Möglichkeit sich während des Festes am Info-Stand der Laoshan Union e.V. für freie Restplätze anzumelden. Jede(r) Teilnehmer(in) trägt während der Kurse die Verantwortung für sich selbst und haftet somit auch für sich selbst.

Welches Angebot passt zu mir?

Was ist QiGong?



QiGong ist eine Bewegungsform mit einfachen, fließenden Übungen, die unsere Lebensvorgänge wie Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und alle Gewebe pflegen und fördern. Die Übungen

gelangen in eine angenehme, harmonische Selbstwahrnehmung, wodurch die Lebensenergie Qi reguliert wird und ins Fließen kommt. Die Selbstheilungskräfte wirken.

Was ist TaijiQuan?

Die Bewegungsformen bauen bei TaijiQuan aufeinander auf, reihen sich in einer längeren Abfolge im weiten Raum aneinander an. Sie sind ebenso ruhig fließend, dabei aber komplexer als bei QiGong. Gelassene Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, Wahrnehmung von sich selbst und der Umwelt fördern die Persönlichkeitsentwicklung, Meditation und Vitalität.

Was ist Taiji QianLong Fächer?

Ähnliches wie für TaijiQuan gilt auch für die Fächerform. Noch mehr erkennt man dabei elementare Haltungen aus der ursprünglichen Kampfkunst, die aber längst abgewandelt ist zu den harmonischen neutralen Körperübungen. Elegante, drehende aber auch sehr schnelle Bewegungseinheiten lassen eine wunderbare Ästhetik des menschlichen Körpers entstehen.

Was ist Taiji Bailong Ball?

Eine neue Sportart des modernen China mit Racket und mit Sand gefüllten Ball verbindet Schnelligkeit und ruhiges Einfühlen in die Energie des sowohl liegenden als auch fliegenden Balles. Mit den weichen, schwingenden Bewegungen des Spielers lassen sich damit Spaß und Bewegung sowohl einzeln beim Soloplay, als auch gemeinsam beim Multiplay erleben.

Was ist Meridian-Klopfen?



Nach der Meridianlehre verlaufen die Energiebahnen wie ein Netzwerk auf und im Körper. Darin fließen die Lebenssubstanzen und –Energien, wie das Qi, und versorgen alle Gewebe. Heilmethoden wie QiGong, TuiNaAnMo und Akupunktur und ebenso das Meridianklopfen fördern die Versorgung mit Qi, sodass krankmachende Störungen keine Wirkung

entfalten. Die leicht erlernbare Methode stärkt kontinuierlich die Lebenskraft durch die eigenen Hände und ohne Risiko.

Anmeldung

In der Tourist Information Dietfurt
Hauptstr. 26 · 92345 Dietfurt
Telefonisch: 08464/6400-19
oder per E-Mail:
info@laoshanunion.org

Eine Kooperation von:



LaoShan Union e.V.
Vereinigung für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege
Tannenhof 45 · 22397 Hamburg
Tel.: +49-40-2806454 · Fax: +49-40-21994669
info@laoshanunion.org · www.laoshanunion.org



Tourist-Information Dietfurt a.d. Altmühl
Hauptstraße 26 · 92345 Dietfurt a.d. Altmühl
Tel. 08464/6400-33 · Fax 08464/6400-33
tourismus@dietfurt.de · www.dietfurt.de



AKTIVE LEBENS PFLEGE IN DIETFURT



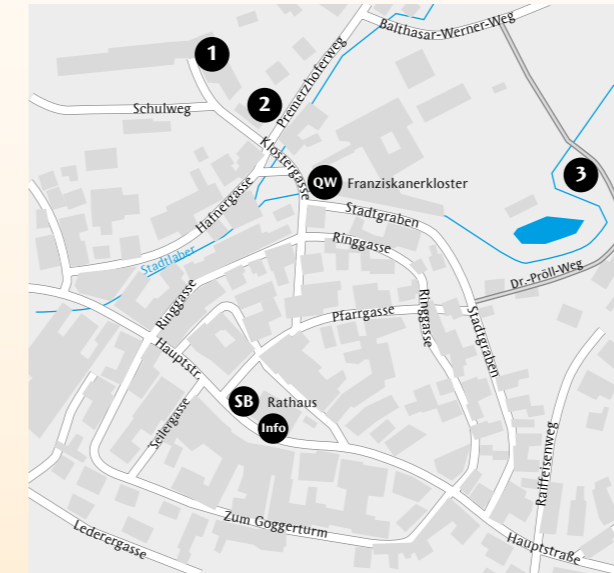
Samstag, 29. Juni 2019

| Uhrzeit | Was? | Wo? | Kursleiter |
|-------------------|-------------------------------------|---|------------|
| 7.00 - 8.00 Uhr | 18 Bewegungen I | Grundschulturnhalle | Lena |
| 8.15 - 9.15 Uhr | Herz QiGong mit dem Meridianklopfer | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle | Heike |
| 9.30 - 10.30 Uhr | Taiji QianLong Fächer | Grundschulturnhalle | Tan |
| 10.45 - 11.45 Uhr | Fliegender Kranich I, II | Grundschulturnhalle | Marlene |
| 12.00 - 13.00 Uhr | 18 Bewegungen I | ☀️ Franziskuspark ☁️ Alten Kindergarten | Helga |
| 13.15 - 14.15 Uhr | Taiji Bailong Ball | Am Infostand | Liqin |

Sonntag, 30. Juni 2019

| Uhrzeit | Was? | Wo? | Kursleiter |
|-------------------|--|---|------------|
| 7.00 - 8.00 Uhr | 18 Bewegungen II | Grundschulturnhalle | Lena |
| 8.15 - 9.15 Uhr | TaijiQuan leicht, 24 Figuren | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle | Georg |
| 8.15 - 9.15 Uhr | Goldene 8 Brokate, Anwendung des Meridianklopfers | ☀️ Franziskuspark ☁️ Alter Kindergarten | Marlene |
| 9.30 - 10.30 Uhr | Taiji QianLong Fächer | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle | Tan |
| 9.30 - 10.30 Uhr | 18 Bewegungen Einführung | Alter Kindergarten | Helga |
| 10.45 - 11.45 Uhr | Herz QiGong mit dem Meridianklopfer | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle | Heike |
| 12.00 - 12.45 Uhr | Taiji Bailong Ball | Am Infostand | Liqin |
| 13.00 Uhr | Bühnenshow – Vorführung traditioneller chinesischer Bewegungskünste | Showbühne am Rathaus | |

Wo ist was:



- 1 Grundschulturnhalle (Schulweg 2)
- 2 Übungsraum im Alten Kindergarten (Premerzhoferweg 1)
- 3 Franziskuspark (Dr. Pröll Weg)
- SB Show-Bühne
- Info Info-Stand
- QW QiGong-Weg Start

Sonntag, 30. Juni 2019, 13 Uhr
Bühnenshow der LaoShan Union e.V.
 Vorführungen traditioneller chinesischer Bewegungskünste
 auf der Showbühne am Rathaus

Kursleiter/innen



Hong Lena Du



Heike Stricker



Marlene Gmelch-Werner



Liqin Cheng



Helga Papendick-Apel



Georg Stoll



Huck Gea Tan

