



Qi Gong Schnuppertag

Mitmachen kann jeder, der seiner Gesundheit Gutes tun und seine
Lebensenergie stärken will.

Dieser Tag wird von meiner Lehrerin **Edith Guba, Leiterin der Dao Yuan Schule für Qi Gong** geleitet, was mir eine ganz besondere Freude ist!

Die DAO YUAN Schule unterrichtet sehr alte, im Daoismus und Buddhismus überlieferte Qi Gong Formen, wie Großmeister Guo Bingsen sie in den Westen gebracht hat.

Edith Guba wird an diesem Tag 2 Qi Gong Formen vorstellen.

Cai-Qi Gong: Aufnahme von Energie aus der Natur

Dies sind einfache Übungen mit leichten, durch Atmung unterstützte Bewegungen zum „Sammeln von Qi aus der Natur“, für Anfänger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene. – Die perfekten Übungen für einen Urlaub in der Natur und für den Abend im Garten.

Dao Yuan Fan Teng Gong: Zwei Mal täglich frische Energie

Dies ist ein Qi Gong, welches aus vierzehn Übungen im Stehen und einer Sitzmeditation besteht. Es verwendet weder Atem- noch Vorstellungslenkung. Die beiden Handflächen werden je nach Übung in immer neuen Reihenfolgen vor verschiedene Akupunktur- bzw. Energiepunkte gehalten; dabei wirken Sie wie zwei sanft wärmende Öfen. Verbrauchtes Qi kann aufgelöst und ausgeleitet, reines Qi kann aufgenommen werden.

Man soll immer 40 Minuten am Stück üben, wenn es möglich ist zweimal täglich – jeder kann sich aber auch in seiner eigenen Geschwindigkeit, langsam an die Sache herantasten....

Erfahrungsberichte zum Fan Teng Gong unter: <http://daoyuan-fan-teng-gong.net/>

Der Schnuppertag findet statt, am **Samstag, den 11.03.2017** um **11.00 Uhr**;

Ende: ca. 18.00 Uhr

in der Praxis-in-der-Mühle bei Claudia Albrecht

Kosten: 60 €

bitte hier abtrennen und zurücksenden

Ich werde am Qi Gong Schnuppertag, Samstag den 11.03.2017.....
mit _____ Person/Personen teilnehmen

Ort, Datum

Unterschrift

Anschrift Teilnehmer/in