

# Seminartermin 2009 in Stuttgart

**Sa, 23. Mai – So, 24. Mai. 09**

Neigong – Die Kunst der inneren Arbeit / Ernährungslehre von Körper und Geist (Stufe 1)

**Sa, 24. Okt. – So, 25. Okt. 09**

Qi-Lehre / Basiswissen für authentisches Qigong in der chinesischen Tradition

## **Region Stuttgart (Baden-Württemberg)**

Ansprechpartner:

Thomas Döberlein, Qigong-Lehrer

Marcel Goll, Qigong-Lehrer

Jutta Sendler, Qigong-Lehrerin

Tel.: (0711) 601 93 56 oder (0711) 993 25 48

Mobil: (0163) 917 84 94

E-Mail: thomdoe@gmx.de oder marcjmann@web.de

## **Seminarangebote**

Qigong nach Buyin Zheng

Qigong nach Buyin Zheng ist eine effektive Methode der Gesundheitserhaltung. Es basiert auf einem über tausendjährigen Erfahrungsschatz buddhistischer und taoistischer Mönche sowie den Künsten der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die leicht erlernbaren Bewegungs- und Meditationsübungen tragen zur Stärkung der inneren Kraft bei und ermöglichen so neben der Vorbeugung von Krankheiten die Linderung vieler Leiden. Die Übungen befähigen zur verstärkten Sammlung, Vergrößerung und Ausstrahlung der vitalen Energie (Qi). Gleichzeitig bewirken sie mehr Gelassenheit im Umgang mit Stresssituationen und eine Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit.

Aus den Inhalten der Seminare:

- Qigong Übungen in Bewegung und Stille
- Meditationen im Stehen, Sitzen und in Bewegung
- Qigong als Lebensphilosophie und Basis zur positiven Persönlichkeitsentwicklung
- Ernährungslehre für Körper und Geist gemäß des Authentischen medizinischen Qigong und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Stärkung der körperlichen, geistigen sowie seelischen Gesundheit und Entwicklung
- das Geheimnis des inneren Lächelns
- Wege zum Loslassen
- Entwicklung der 5 Tugenden

## **Termine:**

23. Mai – 24. Mai 2009

24. Okt. – 25. Okt. 2009

**Seminarzeiten:**

Samstag: 13:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag: 10:00 bis 15:00 Uhr

(inkl. Mittagspause und Teepausen)

**Kosten:**

150,00 € (pro Seminartag 75,00 €)

**Seminarort:**

Kung Fu & Qigong ZENtrum Stuttgart

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart