
BAMBERG



Übungsort:

QigongRAUM Měidào
Marienplatz 14, Rückgebäude
96050 Bamberg

www.qigong-in-bamberg.de

Anmeldung:

Mihaela Cordea

info@qigong-in-bamberg.de

Tel.:0152-24548939

Die Qigong Methode Nei Yang Gong -
Innen nährendes Qigong - wird von Frau
Liu Yafei, die offizielle Vertreterin dieser
Tradition, europaweit gelehrt.

Ab 2012 bis 2016 lernte ich sie unter ihre
Anleitung und bin seitdem jährlich bei ihr
in der Supervision.

Diese Methode zu üben, macht mir große
Freude und ich nutze sie konsequent zur
Erhaltung meiner Gesundheit.

Es ist mein Anliegen eine Quelle der
Inspiration und Begeisterung zu sein für
alle, die sie lernen wollen.

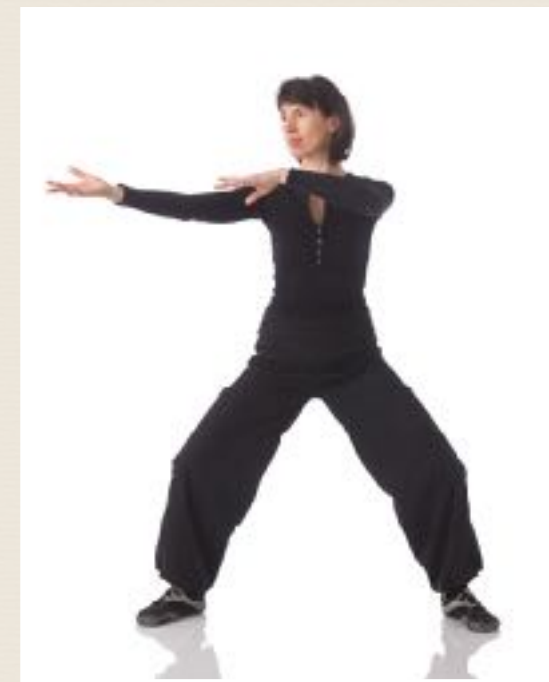


Mihaela Cordea

Qigong-Lehrerin,
Qigong-Ausbilderin nach der Richtlinien der
Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.



NEI YANG GONG



Termine 2020

Teil 1: 28.-29. März

Teil 2: 04-05. Juli

Teil 3: 05.-06. Sept.

Teil 4: 24.-25. Okt.



Nei Yang Gong

Diese Qigong-Methode beinhaltet Grundübungen, Übungen der Mittelstufe und Oberstufe.

Die Grundübungen sind Klopfübungen, Selbstmassage - dabei werden bestimmte Akupunkturpunkte und Energierichtbahnen stimuliert - und stille Übungen. Hier wird die Fähigkeit trainiert, die Aufmerksamkeit, die Atmung und die Vorstellungskraft zu bündeln, um das Qi im Körper zu bewegen.

Die Mittelstufe hat zwei Übungsreihen - mit verschiedenen Atemtechniken und Schwerpunkte - die aufeinander aufbauen.

Die erste, „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ bringt dem Körper Geschmeidigkeit, macht Gelenken und Sehnen beweglich, hellt die Stimmung auf, reguliert das Qi und das Blut im ganzen Körper.

„Bewege das Qi und verlängere das Leben“ trainiert Körper und Geist zur Leichtigkeit, Jugendlichkeit und Fröhlichkeit.

Die Beschreibung aller umfassenden Wirkungen ist im Buch „Innen Nährendes Qigong - Neiyanggong“ von Fr. Liu Yafei zu finden.

TERMINE 2020



28.-29.03.2020 - TEIL 1

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi.

Übungen 1 bis 6. Sehnen, Gelenke, Bänder und Muskeln stärken durch Bewegung und Wandlung.

- Schritt für Schritt vorgehen -

Zeiten:

Sa., 9:00 - 17:00 Uhr

So.: 9:00 - 14:00 Uhr

04.-05.07.2020 - TEIL 2

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi.

Übungen 7 bis 12. Wirbelsäule geschmeidig und beweglich trainieren.

- Üben und Erholen im Gleichgewicht halten -



05.-06.09.2020 - TEIL 3

Bewege das Qi und verlängere das Leben. Übungen 1 bis 6.

„Jede Bewegung ist wie eine herrliche Melodie, die zwischen Himmel und Erde tanzt.“

- Qi und Vorstellungskraft trainieren -



24.-25.10.2020 - TEIL 4

Bewege das Qi und verlängere das Leben. Übungen 7 bis 12.

Langsam, sanft und harmonisch, sowohl biegsam als auch robust.

- Entspannung und Ruhe bilden die Basis -

Kosten:

140,00 € - Mitglieder der DQGG e.V.

160,00 € - Nichtmitglieder.