

„Innen Nährende Übungen“

(*Neiyanggong*)

Übungen der Mittelstufe (II. Sequenz, Übungen 1-12) Wiederholung für Fortgeschrittene

Qigong-Sonderkurs unter der Leitung von

*Frau **Zhou Li**,*

*Vizedirektorin des Ausbildungszentrums
der Qigong-Rehabilitationsklinik Beidaihe, VR China*

内
養
功

Zum Kursinhalt: Unter der Leitung von Frau Zhou Li, der Vizedirektorin des Ausbildungszentrums in Beidaihe, werden 2017 alle Übungen der II. Sequenz „*xing qi yan shou fa*“ der bewegten Formen der Mittelstufe wiederholt (Kenntnisse der I. Sequenz empfohlen).

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 II. Sequenz heißt „*xing qi yan shou fa*“ (Methode zur Führung des Qi und für ein langes Leben).

Zur Person: Frau **Zhou Li** begann 1986 im Qigong-Sanatorium in Beidaihe zu arbeiten; ab 1987 nahm sie an der praktischen Ausbildung in den „Innen nährenden Übungen“ (*Neiyanggong*) und Taijiquan im Qigong-Sanatorium in Beidaihe teil und wurde zur Meisterschülerin von Frau Dr. Liu Yafei. Heute ist sie Vizedirektorin des Ausbildungszentrums der Qigong-Rehabilitationsklinik in Beidaihe.

Termin:	11./12. November 2017
Zeit:	Sa. 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr, So. 10 – 13.30 Uhr
Kursgebühren:	180 € für Mitglieder der SMS und der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, 210 € für Nichtmitglieder
Kursort:	Der Veranstaltungsort in München wird rechtzeitig bekannt gegeben

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten **bis spätestens vier Wochen vor dem Kurs** an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, senden. Anmeldung per E-Mail: a.gruell@tcm.edu

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „**Innen Nährende Übungen**“ (*Neiyanggong*) mit **Frau Zhou Li** am **11./12. November 2017** in München an.

Name:

Adresse, Telefon:

Datum, Unterschrift:

Die Kursgebühr bitte spätestens vier Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS überweisen: HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70, IBAN DE 0770 0202 7000 3595 1610, BIC: HYVEDEMMXXX. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.