

SONDERKURS

Emei-Übungen, Einführungsseminar

„Sich dem Himmel nachbilden und die Erde zum Vorbild nehmen“

峨
嵋
山

Dieser Merkvers leitet die Emei-Übungen an. Prof. Jiao Guoroi hat die 12 Übungssequenzen der Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft von seinem Lehrer Zhou Qianquan erlernt, überarbeitet und in sein Lehrsystem Qigong Yangsheng integriert.

„Groß fürwahr sind Himmel und Erde, die den Beginn der 12 Übungen bilden; will man sie verinnerlichen und durchdringen, so sind Fleiß und Unermüdlichkeit dabei das Wichtigste“

Die Übungen:

In ihrer äußeren Erscheinungsform ähneln die Emei-Übungen Elementen von Pfahl-Übungen, Übungen in Bewegung (*donggong*) und Übungen zum Leiten und Dehnen (*daoyin*). Kraftvolle Haltungen verbinden sich mit feinen, schlängelnden Bewegungen. Eine weitere Besonderheit ist das „Trennen der Leitbahnen“, wobei spezifische Hand- und Fußkräfte und die Bewegung der Finger und Zehen eine große Bedeutung erfahren. Die Übungen können in Verbindung mit dem Sprechen von Lauten ausgeführt werden.

Die Übungen lassen sich von Übenden mit den unterschiedlichsten Konditionen ausführen und sowohl zur Kräftigung der Konstitution wie auch zu therapeutischen Zwecken einsetzen.

Termin: 24./25. Juli 2021
Sa: 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr, So: 10 – 13.30 Uhr

Ort: Der Veranstaltungsort in München wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursgebühren: 175 € für SMS-Mitglieder, 225 € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg**, Fachärztin für Anästhesiologie, Naturheilverfahren, Spezielle Schmerztherapie, Akupunktur, bis 2019 niedergelassen in eigener Praxis mit den Schwerpunkten TCM (Akupunktur, chinesische Phytotherapie, Ernährungstherapie, Qigong Yangsheng) und begleitenden Naturheilverfahren. Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Literatur: Engelhardt, Hildenbrand, Zumfelde-Hüneburg: *Leitfaden Qigong* (2007) Geißler, Hildenbrand, Zumfelde-Hüneburg (Hrsg): *Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft* (2015)

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Offene Schule, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, senden. Per Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, E-Mail an: a.gruell@tcm.edu oder unter www.tcm.edu

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „**Emei-Übungen**“ mit **Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg** am 24./25. Juli 2021 in München an.

Name: _____

Adresse: _____

Telefon/E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Die Kursgebühr bitte spätestens vier Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70, IBAN: DE 07 7002 0270 0035 9516 10 überweisen. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.