

## 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:** 11./12. Juli 2020  
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](mailto:a.gruell@tcm.edu) oder unter [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „Emei-Übungen“ mit Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg am 11./12. Juli 2020 in München an.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_