

Heilen mit innerer Kraft und Energie Shaolin Qigong Neijin Yizhi Chan für Anfänger mit Dr. med. Zhihong Zhang

Die leicht erlernbaren Übungen sind für alle am Thema interessierten Personen geeignet. Diese bilden zugleich die Grundlage für die breiten Anwendungsgebiete des einzigartigen Shaolin Qigongs. Hierfür sind weitere Kurse geplant.

Shaolin Qigong Neijin Yizhi Chan bedeutet wörtlich übersetzt: Die Innere Stärke Ein-Finger-Meditation des Shaolin. Dieser einzigartige Qigong Stil wurde seit Entstehung im Shaolin Tempel Fujian über hunderte von Jahren verfeinert und ist zu eines der meist empfohlenen Übungen der Qigong-Gemeinschaft Chinas geworden. Zu den Besonderheiten gehört die Kombination von Bewegung und Stille, wobei das Qi durch Stille genährt und mittels Bewegung kultiviert wird.

Die **innere Kraft (nei jin)** ist die Grundlage für alle Lebenstätigkeiten. **Ein Finger (yi zhi)** bezeichnet die spezielle Trainingsmethode mit zehn Fingern und zehn Zehen, wo sich die Anfangs- bzw. Endpunkte der zwölf Meridiane des Körpers befinden. **Zen (chan)** ist eine Strömung des Buddhismus, welche vor allem durch meditative Stabilität und Ruhe charakterisiert wird.

Der Schwerpunkt der Qigong Übungen liegt weniger auf Stille und mentaler Konzentration, viel mehr aber auf der richtigen Körperhaltung und den Bewegungsabläufen. Dadurch werden Qi und Blut reguliert sowie die Harmonie zwischen Yin und Yang wiederhergestellt. Diese Übungen dienen in der Traditionellen chinesischen Medizin sowohl der Vorbeugung als auch Behandlung von Krankheiten. Gleichzeitig wird die Langlebigkeit gefördert und ein Einklang von Essenz, Qi, Geist und Kraft erreicht.



Ein intensiver Medizinischer Qigong Kurs mit Dr. med. Zhihong Zhang

醫
學
氣
功



Kursleiter: Dr. med. Zhihong Zhang

Kursort: Arztpraxis Dr.med. Zhihong Zhang,
Schiffberg 15, 89073 Ulm

Termin 1: Dienstags 18-19 Uhr (09.10, 16.10, 23.10, 06.11,
13.11, 20.11, 27.11, 04.12)

Termin 2: Freitags 7:30-8:30 Uhr (12.10, 19.10, 26.10, 09.11,
16.11, 23.11, 30.11, 07.12)

Kursgebühr: 100 € pro Person. Bitte bezahlen Sie bei der ersten Kursstunde.

Anmeldung: kontakt@dr-zhang.de, Tel: 0731 14050881, Fax:
0731 14050882

Medizinisches Qigong

mit Dr. med. Zhihong Zhang