

## Heilen mit innerer Kraft und Energie

### Shaolin Qigong Neijin Yizhi Chan Teil I

Die leicht erlernbaren Übungen sind für alle Qigong-Interessierten geeignet. Diese bilden zugleich die Grundlage für die breiten Anwendungen des einzigartigen Shaolin Qigongs und auch die Voraussetzungen für das Lernen Shaolin Qigong Neiji Yizhi Chan Teil II.

**Shaolin Qigong Neijin Yizhi Chan** bedeutet wörtlich übersetzt: Die Innere Stärke Ein-Finger-Meditation des Shaolin. Dieser einzigartige Qigong Stil wurde seit der Entstehung im Shaolin Tempel Fujian über hunderte von Jahren verfeinert und ist zu einer 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 und Vitalität. **Ein Finger (yi zhi)** bezeichnet die spezielle Trainingsmethode mit zehn Fingern und zehn Zehen, wo sich die Anfangs- bzw. Endpunkte der zwölf Hauptmeridiane des Körpers befinden. **Zen (chan)** ist eine Strömung des Buddhismus, welche vor allem durch meditative Stabilität und Ruhe charakterisiert wird.

Der Teil 1 setzt sich aus 9 Aufwärmungsübungen, der Reiterstellung und Einfingerübungen zusammen. Der Schwerpunkt der Übungen liegt weniger auf Stille und mentaler Konzentration, sondern viel mehr auf der richtigen Körperhaltung und den Bewegungsabläufen. Dadurch werden Qi und Blut reguliert sowie die Harmonie zwischen Yin und Yang wiederhergestellt. Die Langlebigkeit wird gefördert und ein Einklang von Essenz, Qi, Geist und Kraft erreicht.

Diese Übungen dienen nicht nur zur Vorbeugung und Behandlung der Krankheiten sondern können auch die Verspannungen in der Hals-, Brust- sowie Lendenwirbelsäule lösen. Gleichzeitig lindern die Gelenkbeschwerden.

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

醫學氣功



### Medizinisches Qigong

**Kursleiter:** Dr. med. Zhihong Zhang

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

**Termin 1:** 24.11.2018; **Termin 2:** 01.12.2018;

**Termin 3:** 26.01.2019; **Termin 4:** 02.02.2019;

Immer samstags von 13:00—18:00 mit 1x Kaffeepause

**Kursgebühr:** 100 € pro Person. Bitte bezahlen Sie vor dem Kursbeginn.

**Anmeldung:** kontakt@dr-zhang.de,

Tel: 0731 14050881 50882

