

# Anmeldung

## Shaolin Neijin Yizhi Chan

## Heilen mit innerer Kraft und Energie

Mit der Entrichtung der Kursgebühren in der Höhe von €144,- sind Sie automatisch angemeldet.

Im Preis enthalten sind:

13 Std. Qigong, 2 X Mittagessen (leichte Kost), 4 X Pausenkaffee, Kuchen und Gebäck sowie alle Getränke

Option:

Samstag 18:30 Uhr gemeinsames Abendessen im China Restaurant(15€ pro Person)

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt.

Wenn möglich bitte online anmelden

Email: [kontakt@dr-zhang.de](mailto:kontakt@dr-zhang.de)

Weitere Infos unter

Tel. 07346 – 8200

[www.dr-zhang.de](http://www.dr-zhang.de)

Shaolin Neijin Yizhi Chan Qigong gehört zu den stillen, inneren Qigong Arten und wurde über etwa 1500 Jahre ausschließlich an die Mönche des "südlichen" Shaolin Klosters weitergegeben. Das Shaolin Neijin Yizhichan Qigong gilt als der Königsweg unter den vielen Qigong-Arten, weil es die Fähigkeit verleiht, Energie zu Heilzwecken auszusenden. Es ist medizinisches Heilqigong.

Die leicht erlernbaren Bewegungs- und Meditationsübungen tragen zur Stärkung der inneren Kraft und Energie bei. Finger und Zehen sind entweder Anfang oder Ende der 14 Hauptleitbahnen. Wenn ein bestimmter Finger oder Zehe bewegt wird, entsteht im betreffenden Meridian (Leitbahn) ein Impuls, der das betreffende Organ stimuliert. Dadurch können bestimmte Krankheiten gezielt behandelt werden. Durch regelmäßiges Üben werden chronische Schmerzen, Herz-Kreislauf- und Atemwegs- sowie Verdauungsbeschwerden usw. gelindert und es wird ihnen vorgebeugt. Gleichzeitig bewirken sie mehr Gelassenheit im Umgang mit Stresssituationen und eine Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit.

### Ein Wochenendseminar mit Shaolin Qigong Neijin Yizhi Chan

(ein Finger Zen)

Sa. 14.-So. 15. Oktober 2017

im Sankt Ida Haus  
Sankt-Ida-Straße 1  
89171 Illerkirchberg

Kursleiter/in

Herr Dr. Yuhong Xie

aus Manchester, UK

Dr.med. Zhihong Zhang

aus Ulm

[www.dr-zhang.de](http://www.dr-zhang.de)

# Samstag

# Samstag

# Sonntag

## **Samstag: 9:30 -12:30 Uhr**

Teil 1 Aufwärmübungen

1. Arme und Schulter kreisen
2. Schulter massieren
3. Die Katze wäscht ihr Gesicht
4. Den Himmel herunterziehen

Dr. Xies Meditationsqigong

Übung mit den Zähnen  
klappernZungen- und Speichelübung

dazwischen 15 min. Kaffeepause

Mittagessen: 12:30 – 13:30 Uhr

## **Samstag: 13:30-15:30 Uhr**

5. Das wilde Pferd rennt zur  
Futterstelle

6. Einen Wasserträger nachahmen

7. Eine Schnur zwischen den Händen drehen

Dr. Xies Meditationsqigong

Den unteren Rücken und die Knie massieren  
Den Hals massieren und Drei Linien Übung

15:30 – 16:00 Uhr Kaffeepause

## **Samstag: 16:00 -17:30 Uhr**

8. Die schwarze Kuh schwingt ihren Kopf hin und  
her

9. Mit einer Mühle Tofu herstellen

- Wir üben das Gelernte

**18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen  
im China Restaurant (15€ pro Person)**

[www.dr-zhang.de](http://www.dr-zhang.de)

## **Sonntag: 9:00 -13:00 Uhr**

Teil 2 : Qigongstand in Reiterstellung

Teil 3: Fingerübungen

Dr Xies Meditationqigong

Die Ohrenübung, himmlische Trommelübung  
(drei Laute)

Demonstration:

Qigong als Behandlungsmethode von Dr. Xie

dazwischen 15 min Kaffeepause

Mittagessen: 13:00 – 14:00 Uhr

## **Sonntag: 14:00 – 15:30 Uhr**

- Wir üben das Gelernte

15:30 – 16:30 Kaffeepause

Abschlussgespräch

[www.dr-zhang.de](http://www.dr-zhang.de)