

26./27.06.2021

# QIGONG UND MEHR

## LEBENSPFLEGE-FORUM AM BAYRISCH CHINESISCHEN SOMMER IN DIETFURT



### Lebenspflege nach der Traditionellen Chinesischen Bewegungslehre (Medizin)

Gesundheit ist die Basis für Lebensqualität und Freude am Leben. Nach chinesischer Tradition ist eine bewusste Lebensführung mit eigener Aktivität zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden und Krankheiten selbstverständlich. Das sind geeignete körperliche Bewegung mit QiGong oder TaijiQuan, bewusste Ernährung und Achtsamkeit.

Die Veranstaltungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursgebühr für das Gesamtprogramm beträgt EUR 80,00. **Wir bitten um Überweisung vor dem Kursbeginn.** Stundenweise Teilnahme ist möglich - Gebühr pro Zeitstunde EUR 15,00. Für Mitglieder der LaoShan Union e.V. sind die Kurse gratis. Sämtliche Kurse werden von qualifizierten QiGong bzw. TaijiQuan Lehrer/innen der Laoshan Union e.V. geleitet.

Wir bitten um vorherige Anmeldung per E-Mail an **info@laoshanunion.org** oder telefonisch unter **08464/6400-19**. **Kurzentschlossene** haben die Möglichkeit sich während des Festes am Info-Stand der Laoshan Union e.V. für freie Restplätze anzumelden. Die Kursgebühr kann **in diesem Fall bar direkt vor Ort am Infostand bezahlt** werden. Jede(r) Teilnehmer(in) trägt während der Kurse die Verantwortung für sich selbst und haftet somit auch für sich selbst.

### Welches Angebot passt zu mir?

#### Was ist QiGong?



QiGong ist eine Bewegungsform mit einfachen, fließenden Übungen, die unsere Lebensvorgänge wie Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und alle Gewebe pflegen und fördern. Die Übenden gelangen in eine angenehme, harmonische Selbstwahrnehmung, wodurch die Lebensenergie Qi reguliert wird und ins Fließen kommt. Die Selbstheilungskräfte wirken.

#### Was ist TaijiQuan?

Die Bewegungsformen bauen bei TaijiQuan aufeinander auf, reihen sich in einer längeren Abfolge im weiten Raum aneinander an. Sie sind ebenso ruhig fließend, dabei aber komplexer als bei QiGong. Gelassene Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, Wahrnehmung von sich selbst und der Umwelt fördern die Persönlichkeitsentwicklung, Meditation und Vitalität.

#### Was ist Taiji QianLong Fächer?

Ähnliches wie für TaijiQuan gilt auch für die Fächerform. Noch mehr erkennt man dabei elementare Haltungen aus der ursprünglichen Kampfkunst, die aber längst abgewandelt ist zu den harmonischen neutralen Körperübungen. Elegante, drehende aber auch sehr schnelle Bewegungseinheiten lassen eine wunderbare Ästhetik des menschlichen Körpers entstehen.

#### Was ist Taiji Bailong Ball?

Eine neue Sportart des modernen China mit Racket und mit Sand gefüllten Ball verbindet Schnelligkeit und ruhiges Einfühlen in die Energie des sowohl liegenden als auch fliegenden Balles. Mit den weichen, schwingenden Bewegungen des Spielers lassen sich damit Spaß und Bewegung sowohl einzeln beim Soloplay, als auch gemeinsam beim Multiplay erleben.

#### Was ist Meridian-Klopfen?



Nach der Meridianlehre verlaufen die Energiebahnen wie ein Netzwerk auf und im Körper. Darin fließen die Lebenssubstanzen und –Energien, wie das Qi, und versorgen alle Gewebe. Heilmethoden wie QiGong, TuiNaAnMo und Akupunktur und ebenso das Meridianklopfen fördern die Versorgung mit Qi, sodass krankmachende Störungen keine Wirkung entfalten. Die leicht erlernbare Methode stärkt kontinuierlich die Lebenskraft durch die eigenen Hände und ohne Risiko.

#### Anmeldung

In der Tourist Information Dietfurt  
Hauptstr. 26 · 92345 Dietfurt  
Telefonisch: 08464/6400-19  
oder per E-Mail:  
[info@laoshanunion.org](mailto:info@laoshanunion.org)



#### Eine Kooperation von:



**LaoShan Union e.V.**  
Vereinigung für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege  
Diekberg 20a · 22397 Hamburg  
[info@laoshanunion.org](mailto:info@laoshanunion.org) · [www.laoshanunion.org](http://www.laoshanunion.org)



**Tourist-Information Dietfurt a. d. Altmühl**  
Hauptstraße 26 · 92345 Dietfurt a. d. Altmühl  
Tel. 08464/6400-19 · Fax 08464/6400-33  
[tourismus@dietfurt.de](mailto:tourismus@dietfurt.de) · [www.dietfurt.de](http://www.dietfurt.de)



# AKTIVE LEBENSPFLEGE IN DIETFURT



Samstag, 26. Juni 2021

Uhrzeit	Was?	Wo?	Kursleiter
7.00 - 8.00 Uhr	18 Bewegungen I	Grundschulturnhalle	Lena
8.15 – 9.15 Uhr	Herz QiGong mit dem Meridianklopfen	Franziskuspark Grundschulturnhalle	Heike
9.30 – 10.30 Uhr	Taiji QianLong Fächer	Grundschulturnhalle	Tan
10.45 – 11.45 Uhr	Fliegender Kranich I, II	Grundschulturnhalle	Marlene
12.00 – 13.00 Uhr	18 Bewegungen I	Franziskuspark Alten Kindergarten	Helga
13.15 – 14.15 Uhr	Taiji Bailong Ball	Am Infostand	Liqin

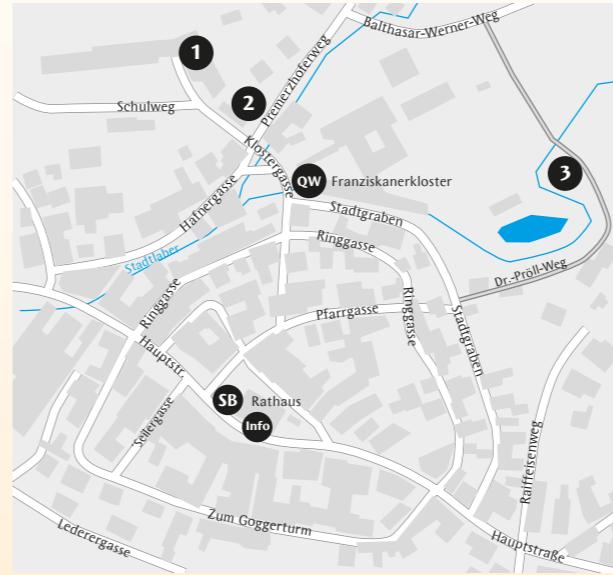
Sonntag, 27. Juni 2021

Uhrzeit	Was?	Wo?	Kursleiter
7.00 - 8.00 Uhr	18 Bewegungen II	Grundschulturnhalle	Lena
8.15 – 9.15 Uhr	TaijiQuan leicht, 24 Figuren	Franziskuspark Grundschulturnhalle	Martina
8.15 – 9.15 Uhr	Goldene 8 Brokate, Anwendung des Meridianklopfers	Franziskuspark Alter Kindergarten	Marlene
9.30 – 10.30 Uhr	Taiji QianLong Fächer	Franziskuspark Grundschulturnhalle	Tan
9.30 – 10.30 Uhr	18 Bewegungen Einführung	Alter Kindergarten	Helga
10.45 – 11.45 Uhr	Herz QiGong mit dem Meridianklopfen	Franziskuspark Grundschulturnhalle	Heike
12.00 – 12.45 Uhr	Taiji Bailong Ball	Am Infostand	Liqin
13.00 Uhr	Bühnenshow – Vorführung traditioneller chinesischer Bewegungskünste	Showbühne am Rathaus	

 Treffpunkt bei Unklarheit bzgl. Wetter vor dem Franziskanerkloster (QW).

Änderungen vorbehalten.

Wo ist was:



Sonntag, 27. Juni 2021, 13 Uhr  
**Bühnenshow der LaoShan Union e.V.**  
Vorführungen traditioneller chinesischer Bewegungskünste  
auf der Showbühne am Rathaus

Wir bitten um vorherige Anmeldung! Anmeldemodalitäten siehe Rückseite.

Kursleiter/innen



Hong Lena Du



Heike Stricker



Marlene Gmelch-Werner



Liqin Cheng



Helga Papendick-Apel



Martina Sailer



Huck Gea Tan

