

Seminarinformation

In dem **Zwei-Tage Qigong-Seminar** mit dem weltweit renommierten Dr. Yu Hong XIE (China) und im **Vortrag "Im Einklang mit der Natur"** von der seit über 20 Jahren in Deutschland auf dem Gebiet der Klassischen Traditionellen Chinesischen Medizin praktizierenden Ärztin Dr. med. Yixia ZHAN **heißen wir Sie herzlich willkommen.**

Termin:

Samstag, 05.10.2019, 7:30-19:40 Uhr
Sonntag, 06.10.2019, 7:30-17:00 Uhr
Dieses Seminar findet im Freien statt (bei Regen im Seminarraum).

Anmeldung:

Dr. med. Yixia Zhan
Email: chinadekang@gmx.de,
Telefon: 0741-9410047
Info: www.akupunktur-tcm-dr-zhan.de

Qigong-Kursgebühr 390,00 € /Person inkl:

2 Tage Qigong, 2 Mittag- und 1 Abendessen,
4 Tee, Kuchen und Gebäck.
Bei Bezahlung vor 01.Juli 360,00 EURO

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr an:

Konto: Dr. Yixia Zhan,
Bank: Postbank
IBAN: DE29 1001 0010 0594 0831 26
Verwendung: QigongOkt2019

Ort:

Naturfreundehaus Jungbrunnen 1
78628 Rottweil
Tel: 074121938
www.nfh-jungbrunnen.de

Im Einklang mit der Natur Leben

天人合一
nach

Klassischen Chinesischen Weisheiten

Benefizvortrag

zugunsten Waldorfschule Rottweil

Der einleuchtende Vortrag von Dr. med. Yixia ZHAN gibt Ihnen überzeugende Anregungen, um Ihr Leben im Sinne des Themas hier und da neu ausrichten zu können. So wird genauer erklärt, wie man Gesundheit erhalten und wie man Selbstheilungskräfte stärken kann.



Termin:

Samstag, 05.10.2019, 18:00-19:40 Uhr
Anmeldung erforderlich: chinadekang@gmx.de

Spendenkonto:

Förderverein der FWS Rottweil
IBAN: DE71 6429 0120 0027 8780 07
BIC: GENODES1VRW
Die Spenden sind steuerlich absetzbar.

Shaolin Neijin Yi Zhi Chan & Guolin Qigong

Medizinisches Qigong 醫學氣功

Ein Wochenendseminar mit

Prof. Dr. Yuhong XIE & Dr. med. Yixia ZHAN



Es ist Zeit zu Handeln.

Tauchen Sie in die reine Waldluft ein.
Gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit.
Füllen Sie Ihre Vitalität durch Qigong auf.
Leben Sie im Einklang mit der Natur.



Dr. med. Yixia Zhan
Private Arztpraxis
Akupunktur
Klassische Traditionelle Chinesische Medizin
0741-9410047
chinadekang@gmx.de
www.akupunktur-tcm-dr-zhan.de
Oberndorfer Str. 4, 78628 Rottweil



Shaolin Neijin Yi Zhi Chan



bedeutet wörtlich übersetzt: Die Innere Stärke Ein-Finger-Meditation des Shaolin. Dieser Qigong Stil wurde seit Entstehung im "südlichen" 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. **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 Übungen liegt weniger auf Stille und mentaler Konzentration, als viel mehr 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.

Guolin Qigong

Guolin Qigong, in China auch „Guolin Anti-Krebs Qigong“ genannt, wurde von Frau Guolin, einer chinesischen Malerin und selbst schweren Krebspatientin entwickelt.

Seit 1984 ist das Guolin Qigong vom chinesischen Gesundheitsministerium als medizinisches Qi-gong anerkannt. Es wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin bei Krebs, sowie chronischer Erkrankungen eingesetzt (wie z.B. Asthma, Herz-Kreislauf-Störungen, chronische Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Gelenk-Muskel-Sehnen-Beschwerden, Autoimmunerkrankungen und psychische Störungen). Die positive Wirkung des Guolin Qigong wurde in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Regelmäßige Übung steigert die Sauerstoffaufnahme des Körpers signifikant. Die Durchblutung und Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff wird dadurch verbessert. Es fördert somit die Entgiftung und Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapie während der Tumorbehandlung. Es löst emotionale Blockaden, verstärkt das Immunsystem und verbessert das Allgemeinbefinden.



Die leicht erlernbaren Guolin Qigong Übungen bestehen aus stehenden, sitzenden, und gehenden Formen.

Die Übungen der Grundstufe sind charakterisiert durch eine besondere Atemtechnik bzw. Wind-Atmung in Kombination mit Gehübungen.

Professor Dr. Yuhong XIE (China)



ist promovierter Arzt der Traditionellen Chinesischen Medizin und international anerkannter Meister des Qigong. Er ist einer der ersten Mediziner und Qigong-Meister, der das Medizinische Qigong als Fachrichtung in die Universität einführte. An der TCM Universität in Nanjing mitbegründete er im Jahre 1999 das Institut für Medizinisches Qigong, wo er über viele Jahre sowohl chinesische als auch internationale Studenten betreute.

Prof. Dr. XIE praktiziert als TCM Arzt und Qigong Therapeut in der Schweiz. Er ist Präsident der International Taiji Qigong Health Preservation Association, Gastprofessor für TCM an mehreren Universitäten und eine Koryphäe des Medizinischen Qigong.

Dr. med. Yixia ZHAN

Ihr innigster Wunsch ist, Gesundheit zu erhalten und Kranke zu heilen. In China hat sie Schulmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin (Akupunktur) studiert.

In Deutschland hat sie promoviert. Seit 1997 praktiziert sie als Ärztin für Klassische Traditionelle Chinesische Medizin in Deutschland, seit 2002 in ihrer eigenen privaten Arztpraxis mit deutscher Approbation in Rottweil. Auf ihren Gebieten ist sie auf dem neuesten Stand.

