



tian di – die Ulmer Qi Gong Schule

## Qi Gong Seminar/ Weiterbildung

### Daoyin Baojian Gong

„Gesundheit schützendes Qi Gong“

Auf der Basis der mehrere tausend Jahre alten Tradition des Qigong hat Zhang Guangde, Professor für Qigong an der Sporthochschule Peking, diese Übungsreihe entwickelt.

Die 8-teilige Form dient zum Abbau von negativem Stress sowie der Vorbeugung von Krankheiten (Herz-Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen, Nervenschwäche, Funktionsstörungen des Bewegungsapparates).

Die Übungen sind bis auf eine etwas anspruchsvollere Übung leicht zu erlernen. Sie beinhalten Übungen im Stand und im Bogenschritt und eignen sich gut für Personen mit weniger Qi Gong Erfahrung, sind aber auch bei fortgeschrittenen Teilnehmern/ Teilnehmerinnen beliebt und eine Bereicherung zu anderen langen Formen.

Das Üben der Form ergänzen wir mit kleinen bewegten Übungen zum Ankommen sowie Meditation, Mudra, und Mantra.

**Termin:** Samstag, 27.11.2021

09.30 – 13.00 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr  
(incl. Pausen)

Unterrichtszeit: 6 h = 8 UE

**Kosten:**

80.- € (Mitgliedschaft DQGG e.V.)

90.- € (ohne Mitgliedschaft)

**Ort:**

Raum für Bewegung und Entspannung

Schillerstraße 1/5

89077 Ulm (Obere Donaubastion)

**Anmeldung und Infos bei:**

Karin Spohr

[karin@tian-di.de](mailto:karin@tian-di.de)

Tel: 0731 - 5505894