

Qigong Weiterbildung Mai 2019 Bad Griesbach, Hotel Maria Theresia

**Freitag, 17.5.19** „Die 8 Übungen des Herzqigong“ für Neueinsteiger

**Samstag und Sonntag, 18./19.5.19** Herzqigong, Üben und Vertiefen, Anpassen der Übungen an den Blutdruck der TN, die tendomuskulären Meridiane in der Bewegung, Fingerübungen für das Herz

## Herzqigong **Shu-Xin Ping-Xue Gong**

Durch Übungen (GONG) das Herz (XIN) öffnen,  
frei machen, ausdehnen (SHU)  
und das Blut (XUE) ins Gleichgewicht bringen (PING).

Da das Herz der Kaiser der Organe ist, (nach Ansicht der TCM) spielt es für den Körper eine entscheidende Rolle. Das Herz (XIN) ist aber auch der Sitz von Geist und Bewusstsein und damit für Geist und Seele extrem wichtig.

Unsere westlichen Statistiken zeigen: mit 39 % sind die Herz-Kreislaufkrankungen die häufigste Todesursache, psychische Erkrankungen betreffen immer mehr Menschen, viele leiden unter Unruhe, Hektik, Zerstreuung, Verwirrtheit.

Herzqigong wurde in den 1980er Jahren von Prof. Zhang Guande an der Sportuniversität Peking entwickelt.

5 Übungen wirken mit den dehnenden und wringenden Bewegungen positiv auf den Energiefluss in den Arm- und Beinleitbahnen. Ballenstand und Einbeinstand, sowie die ruhige Atmung fördern das äußere und das innere Gleichgewicht. Die weiteren 3 Übungen sind eine gezielte Selbstmassage und Akupressur für den Funktionskreis Herz und Dünndarm. Die Übungen beruhigen Herz und Geist, regulieren den Kreislauf und den Blutdruck.

Die Fortbildung ist in 2 Teilen an 3 Tagen geplant:

17.Mai 2019:	Einführung, Erlernen der 8 Übungen des Herzqigong. für alle, die Herzqigong noch nicht kennen
18./19. Mai 2019	Vertiefung der 8 Übungen des Herzqigong, für alle, die an Details feilen wollen, mehr spüren wollen. Wie wirken die Übungen? Wie sollen sie von TN mit hohem / zu niederem Blutdruck ausgeführt werden? Die tendo-muskulären Meridiane und die Qigong Bewegungslehre.

Gebühr: **195,00 € für alle 3 Tage**, 130,00 € für das Vertiefungswochenende (2 Tage)  
180 € / 115 € bei „Early Bird“ Anmeldung und Überweisung vor dem 1.3.2019  
10 € Rabatt für die Mitglieder der DQQG und die Gütesiegelträger des DDQT