

2 Tage
Qigong Seminar mit Renommierter Dr XIE Yu Hong und
Vortrag im Einklang mit der Natur durch Dr. med. Yixia Zhan
laden Sie herzlich ein.

Programm
5. und 6. Okt. 2019

Ort: Naturfreundehaus Jungbrunnen Rottweil-Göllsdorf
Jungbrunnen 1, 78628 Rottweil, (0741) 2 19 38
nfhjungbrunnen@gmail.com, www.nfh-jungbrunnen.de

Wenn es das Wetter zulässt, wird dieses Seminar im Freien stattfinden (bei Regen wird in den Seminarraum ausgewichen).

Bitte entsprechende Kleidung mitbringen! 不下大雨均在室外

Bitte Outdoor Outfit, Mütze, Sonnecream, PicknickDecke, kuscheldecken mitbringen
请代帽子代防晒霜, 一指禅共九节

讲师解余宏, 助教地客, 艺霞

Dozent: Dr. Yu Hong XIE, Kurssprache Englisch

Assistentin: Dr. med. Yixia Zhan, Übersetzer: Dr. Dirk Burow

Samstag, 05.10.2019, 第一天 9 Übungen YiZhiChan

7:30~8:10 GuoLin Qigong bei Sonnenaufgang 日出郭林气功

Frühstückspause 早餐歇

09:00~10:30 YiZhiChan

Teepause 茶歇

11:00~12:00 YiZhiChan

Mittagspause 午餐歇

14:00~15:30 YiZhiChan

Teepause 茶歇

16:00~17:00 YiZhiChan

Abendessen 晚餐

18:00~18:50 Vortrag "Im Einklang mit der Natur - Leben nach der Klassischen Chinesischen Weisheit" von Dr. med. Yixia Zhan

讲座 与大自然一起和谐生活 Dr Yixia Zhan

19:00~19:40 Gemeinsames Meditations-Qigong bei Sonnenuntergang 日落禅坐

Sonntag, 06.10.2019 第二天 das gelernte Üben

7:30 bis 17:00 Uhr

07:30 ~ 08:10 GuoLin Qigong bei Sonnenaufgang 日出郭林气功

Frühstückspause 早餐歇

09:00 ~ 10:30 YiZhiChan

Teepause 茶歇

11:00 ~ 12:00 YiZhiChan

Mittagspause 午餐歇

14:00 ~ 15:30 YiZhiChan

Teepause 茶歇证书照相 mit Aushändigung: Zertifikat, Rechnung, Bescheinigung, Gruppenfoto

16:00-16:30 YiZhiChan

16:30 ~ 17:00 GuoLin Qigong

17:00 ~ 17:15 Abschlussgespräch

Ende des Seminars

Gute Fahrt nach Hause

Sonne Aufgang 日出7:30 Sonnenuntergang 日落19:00

建议：每20分钟教一个功，然后就坐或躺5分钟。

九个功教要180分钟，加就坐或躺45分钟 共需4小时。

Shaolin Inner Strength One finger Zen Shaolin Qigong Yi Zhi Chan

Part 1:

Maneuvers to warm the body

1. Circling the upper limbs

Arme und Schulter kreisen

"Dantian schwingen"

"Arme schwingen"

R20 L20

2. Rubbing the shoulder

Schulter massieren

"Dantian massieren"

"Schulter massieren"

R20 L20

3. Cat's washing face

Die Katze wäscht ihr Gesicht

"Dantian drehen"

"Die Katze wäscht sich das Gesicht"

R10 L10

4. Complaining about no ring in the sky for pulling it down

Den Himmel herunterziehen

"Dantian pressen"

"Den nicht greifbaren Ring vom Himmel ziehen"

R7 L7

5. Running the horse to the manger

Das wilde Pferd rennt zur Futterstelle

"Dantian heben"

"Das Wildpferd stürzt sich auf den Trog"

R7 L7

6. Imitating the figure of a shoulder

Einen Wasserträger nachahmen

"Dantian ziehen"

"Wassereimer an einem Stock tragen"

R10 L10

7. Making cord by twisting hay between the palms

Eine Schnur zwischen den Händen drehen

"Dantian reiben"

"Die Schnur drehen / herstellen"

L7 R7

8. Black cow's head swings to and for

Die schwarze Kuh schwingt ihren Kopf hin und her

"Dantian biegen"

"Schwarzer Büffel schwenkt den Kopf"

R7 L7

9. Making bean curd by grinding

Mit einer Mühle Tofu herstellen

"Dantian mahlen"

"Den Mühlstein mahlen / kreisen"

R5 L5

Part 2:

Ride - horse stump Qi Gong

Part 3

Maneuvers of moving fingers up and down

24153

Closing maneuvers

Section 1

Conducting Qi

Section 2

Pressing Qi - Thunder

Section 3

Hände reiben

Gesicht reiben

Section 4
Schüttelübung

Meditation Qi Gong
Natural cross-legged sitting
single cross-legged sitting
double cross-legged sitting

Zungenspitze an den Gaumen an die Schneidezähne

Abdominal breathing can be further divided into two types:
regular abdominal breathing and
reverse abdominal breathing

Teeth clicking exercise

Tongue and saliva exercise

Rubbing low back and knees exercise
Kniee: in beide Richtungen
Rumpf drehen aus dem unteren Dantien in beide Richtungen

Rubbing neck and three lines exercise
Mitte - links - rechts - Mitte

Males should place right hand on top of the left hand,
Females should place left hand on the top of the right hand.

The ear exercise or
Beating the heavenly drum
3x

Three words exercise