

In diesem Kurs lernen Sie eine Jahrtausende alte traditionelle chinesische Qigong-Technik kennen, die lange als geheim galt: die Grundlagen der Zhi Yi Gong Praxis.

Sie erfahren, wie Sie mit einigen auf die heutigen, westlichen Bedürfnisse angepassten Übungen die Lebensenergie Qi im Körper fließen lassen und dadurch z.B. Beschwerden auf körperlicher und mentaler Ebene beeinflussen können. Jedoch profitieren auch beschwerdefreie Teilnehmer vom Zhi Yi Gong: allgemeines Wohlbefinden, erhöhte Leistungsfähigkeit und Kreativität sowie Klarheit und emotionales Gleichgewicht - eine Chance Gesundheit und Glück zu erlangen.

## Kursinhalte

- Einführung in die chinesische Medizin
- Zhi Yi Gong Atemtechnik;
- „Zünden des Feuers des Lebens“ – eine speziell für die Corona-Zeit entwickelte Meditation zur Stärkung körpereigener Abwehrkräfte;
- Stilles Zhi Yi Gong: Meditation zum Energiesammeln und „der kleine Energie-Kreislauf“;
- Bewegendes Zhi Yi Gong: Dehnen und Kreisen um das Wurzel-Chakra;
- „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong;
- das Zhi Yi Dan Gong;
- Techniken der Selbstmassage & -akupressur gegen häufige Beschwerden
- Vermittlung der 2.500 Jahre alten Zhi-Yi-Selbstheilungsmethode

NEU

NEU

**Der ‚kleine Energie-Kreislauf‘:** eine Meditation zum Sammeln und Kultivieren der Jing-Energie, zur Energie-Transformation, zur Selbstheilung und für die Pflege der Vitalität. Diese Übung ist eine der wichtigsten Grundlagen für die innere Alchemie und bildet das Fundament für weitere Neigong-Techniken. Der Qi-Fluss wird aktiviert und die Energie wird an den ganzen Körper geleitet. Wichtige Meridiane und Vitalpunkte werden geöffnet und die Blockaden gelöst. Die Organe werden vitalisiert. Der Körper wird entspannt und gestärkt. Der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel werden optimiert, was in kürzerer Zeit zur Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, zur Aktivierung der körpereigenen Regenerationsfähigkeit und schließlich zur Gesundheit, zur Selbstheilung und auch zur Verjüngung führen kann.

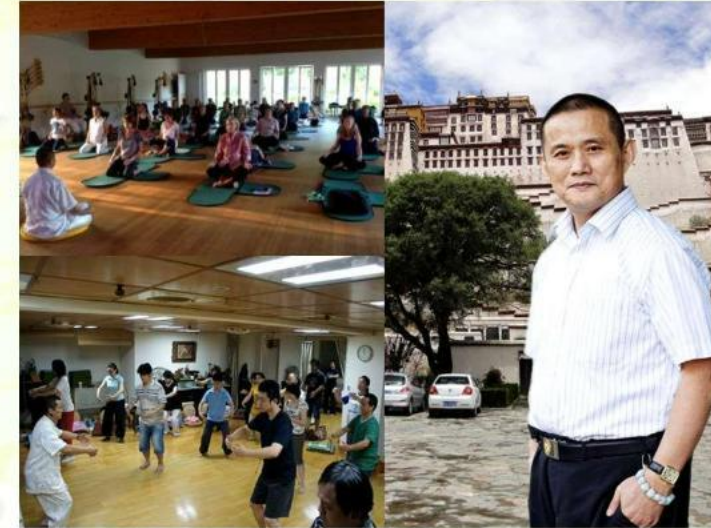
## Die „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong“

Bei den „Schüttel-Übungen“ handelt es sich um Formen zur Reinigung und Bewegung von Körper und Geist. Mit Hilfe dieser Techniken werden Verspannungen und Blockaden gelöst und negative Stressfaktoren aus dem Körper ausgeleitet.

## Das acht Formen Zhi Yi Dan Gong

Das Zhi Yi Gong. Dan Gong ist eine der höchsten Formen aus dem bewegten Qigong und die Fortsetzung der Reihe „bekannte Qigong-Formen der inneren Alchemie“. Im Dan Gong wird durch spielerische sanfte Bewegungen, mit der Hilfe von Vorstellung und Konzentration der ganze Körper mit Qi gefüllt. Dadurch tritt der Übende in einen natürlichen Zustand ein und der Geist kommt zur Ruhe. Das Qi-Potenzial des Körpers wird aktiviert, vermehrt sich und breitet sich in den drei inneren Energiezentren (sog. Dantians) und den Meridianen aus.

## Zhi Yi Gong Lehrer Großmeister Shuanglai Fu



Großmeister Fu ist Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Er ist ein international zertifizierter Energiemeister – Zhi Yi Gong Meister und Mitglied des *2nd Board of Specialty Committee of World Federation of Chinese Medicine Society*. Seine Qigong Ausbildung bei taoistischen, buddhistischen und tibetischen Großmeistern begann er bereits im Alter von acht Jahren. Anschließend wurde er zum Meister der höchsten Stufen ausgebildet. Seit mehr als 30 Jahren unterrichtet er neben seiner TCM-Praxistätigkeit weltweit Zhi Yi Gong.

Seit 2012 lebt er bescheiden und anspruchslos in Mainz. Er praktiziert als TCM Arzt und gleichzeitig leitet er die Zhi Yi Gong Akademie „Oase der Vitalität“.





# Programm

Montag, 28.03.2022

09:00 – 12:00 Eröffnungsvorträge  
13:30 – 16:30 Atem- und Meditationsübungen  
Zhi Yi Dan Gong

Dienstag, 29.03.2022

09:00 – 12:00 Zhi Yi Dan Gong, Achtsamkeitsübungen  
Die „Schüttel“-Übungen des Zhi Yi Gong  
13:30 – 16:30 Zhi Yi Dan Gong

Mittwoch, 30.03.2022

09:00 – 12:00 Zhi Yi Dan Gong, Achtsamkeitsübungen  
Die „Schüttel“-Übungen des Zhi Yi Gong  
13:30 – 16:30 Vermittlung der Technik „Zünden des Feuers  
des Lebens“

Donnerstag, 31.03.2022

09:00 – 12:00 Atem- und Meditationstechniken  
Die „Schüttel“-Übungen des Zhi Yi Gong  
13:30 – 16:30 Vermittlung der 2.500 Jahre alten Zhi-Yi-  
Selbstheilungsmethode

Freitag, 01.04.2022

09:00 – 12:00 Atem- und Meditationstechniken  
Die „Schüttel“-Übungen des Zhi Yi Gong  
13:30 – 16:30 Atem- und Meditationsübungen  
Zhi Yi Dan Gong

Änderungen des Kursablaufs sind vorbehalten.

(Der Kurs umfasst 30 Aus- und Weiterbildungsstunden)

Der Kurs ist von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (GKV-Spitzenverband) geprüft und zertifiziert und nach §7 des Bildungsfreistellungsgesetzes des Landes Rheinland-Pfalz (BFG) anerkannt (4104/1720/19).

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine kleine Decke, Isomatte und Kissen mit.**

## Teilnahmegebühren\*

Studierende.....80,- €  
Mitarbeiter:innen (Universität Mainz).....120,- €  
Teilnehmer:innen.....350,- €

\* Alle Preise sind exklusive Unterkunft und Verpflegung.

# Chinesisches Gesundheits-Qigong

Zhi Yi Gong ist eine Jahrtausende alte traditionelle chinesische Neigong-Form zur Prävention und Rehabilitation. Durch ihre Anwendung reinigt, harmonisiert, leitet und stärkt der Übende seine „innere Alchemie“. Hinter dem Begriff der „inneren Alchemie“ verbirgt sich ein über Jahrtausende entwickeltes Meditations- und Übungssystem. Hierzu gehören u.a. Atem-, und

Körperbewegung sowie die Imagination, die gezielt aufeinander abgestimmt werden, um dadurch verschiedene innere Prozesse zu fördern. Das Ziel des Zhi Yi Gong ist die Veredlung der drei energetischen Schätze, zur Steigerung der Lebensvitalität und der eigenen Potenziale. Diese äußerst wirksame Technik, die zur Entfaltung aller Qigong-Wirkungen wesentlich ist wird bis heute nur an wenige ausgewählte Schüler weitergegeben. Dies ist einer der Gründe für die Unbekanntheit des Zhi Yi Gong in der abendländischen Kultur.

## Neigong

Wörtlich übersetzt bedeutet „Neigong“ etwa: „innere Übungen“ oder auch „innere Fähigkeit“. Es handelt sich um eine höhere Form des Qigong, durch deren Übung die im Menschen verborgenen drei energetischen Schätze Jing 精 – Qi 气 – Shen 神 (Lebensessenz, Lebensenergie und Lebensgeist) für ein langes, gesundes und glückliches Leben kultiviert und gestärkt werden. Ohne Neigong-Praxis bewegen sich viele der allgemeinen verbreiteten Qigong-Formen nur auf einem niedrigen energetischen Niveau.

Weitere Informationen und  
Anmeldungen unter

<https://sport.uni-mainz.de/qigong>

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Institut für Sportwissenschaft  
Abt. Trainings- & Bewegungswissenschaft

内经图

Nei Jing



中华至一功 | 激发潜能提高生命力  
Chinesisches Gesundheits-Qigong –  
Zhi Yi Gong zur Steigerung des Potenzials & der Vitalität

28. März - 1. April 2022

