

Programm

Montag, 8. April 2024

- 09:00 – 12:00 Uhr Eröffnung des Qigong-Lehrgangs
Eröffnungsvortrag
13:30 – 16:30 Uhr Liu Zi Jue – Die sechs heilenden Laute

Dienstag, 9. April 2024

- 09:00 – 12:00 Uhr Liu Zi Jue – Die sechs heilenden Laute
13:30 – 16:30 Uhr Wu Qin Xi – Das Spiel der fünf Tiere

Mittwoch, 10. April 2024

- 09:00 – 12:00 Uhr Liu Zi Jue – Die sechs heilenden Laute
13:30 – 16:30 Uhr Wu Qin Xi – Das Spiel der fünf Tiere

Donnerstag, 11. April 2024

- 09:00 – 12:00 Uhr Wu Qin Xi – Das Spiel der fünf Tiere
13:30 – 16:30 Uhr Liu Zi Jue – Die sechs heilenden Laute

Freitag, 12. April 2024

- 09:00 – 12:00 Uhr Wu Qin Xi – Das Spiel der fünf Tiere
13:30 – 16:30 Uhr Liu Zi Jue – Die sechs heilenden Laute

Der Kurs umfasst 30 Aus- bzw. Weiterbildungsstunden.

Teilnahmegebühren

Studierende	80 €
Mitarbeiter:innen (Universität Mainz)	120 €
TeilnehmerInnen	350 €

Alle Preise sind exklusive Unterkunft und Verpflegung.

Online-Anmeldung unter

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

Chinesisches Gesundheits-Qigong

Qigong ist eine jahrhundertealte chinesische Methode zur Pflege des Qi, der Lebensenergie. Dazu gehören sowohl Atem-, Körper- und Bewegungsübungen als auch Meditationsübungen. Forschungsergebnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin, der modernen westlichen Medizin, der Psychologie und der Sportwissenschaft zeigen einen positiven Einfluss der verschiedenen Qigong-Formen auf den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und auf die Psyche. Seit über einem Jahrzehnt werden unter der Leitung der Chinesischen Gesundheits-Qigong Assoziation die traditionellen Qigong-Formen wissenschaftlich geprüft und unter der Mitarbeit von renommierten Qigong-Meistern überarbeitet.

Veranstalter

Johannes Gutenberg-Universität
Institut für Sportwissenschaft
Abt. Trainings- und Bewegungswissenschaft
Prof. Dr. Wolfgang I. Schöllhorn
Albert-Schweitzer-Str. 22
55099 Mainz

E-Mail: move.brain@uni-mainz.de

Telefon: +49 (0)6131 39-23583



JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ



Chinesisches Gesundheits-Qigong

中国健身气功

8. – 12.
April 2024

Institut für
Sportwissenschaft
Universität Mainz

In dieser Aus- und Weiterbildung werden die Formen des Chinesischen Gesundheits-Qigongs „Liu Zi Jue – Die sechs heilenden Laute“ sowie „Wu Qin Xi – Das Spiel der fünf Tiere“ erarbeitet. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahmegebühren können Sie diesem Flyer entnehmen.

Liu Zi Jue

„Die sechs heilenden Laute“

Das Liu Zi Jue oder „Die sechs heilenden Laute“ ist eine Gruppe traditioneller Qigong-Übungen, die zur Verbesserung der Gesundheit beitragen. Die Übungen regulieren und kontrollieren das Aufsteigen und Abfallen des Qi (die Lebensenergie) innerhalb des Körpers. Die Kombination von äußeren Bewegungen, Geisteshaltung und der Aussprache verschiedener Laute sprechen die inneren Organe an. Die Übungen bestehen aus langsamen, sanft ausgreifenden und anmutigen Bewegungen. Durch die Leichtigkeit beim Erlernen und Durchführen sind die Übungen für alle Altersgruppen und unterschiedliche Gesundheitszustände geeignet.



Durch die Leichtigkeit beim Erlernen und Durchführen sind die Übungen für alle Altersgruppen und unterschiedliche Gesundheitszustände geeignet.

Wu Qin Xi

„Das Spiel der fünf Tiere“

Das Wu Qin Xi oder „Das Spiel der fünf Tiere“ ist eine Gruppe traditioneller Qigong-Übungen, die zur Verbesserung der Gesundheit beitragen. Die Übungen regulieren und kontrollieren das Aufsteigen und Abfallen des Qi (die Lebensenergie) innerhalb des Körpers. Die Kombination von Imitationsbewegungen der Tiere (Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel) und Geisteshaltung sprechen die inneren Organe an. Die Übungen bestehen aus langsamen, sanft ausgreifenden und anmutigen Bewegungen.

Die Veranstaltung ist nach § 7 des Bildungsfreistellungsgesetzes des Landes Rheinland-Pfalz (BFG) anerkannt. Der Kurs ist gem. „Leitfaden Prävention“ als Blockveranstaltung zur Förderung von Entspannung/Palliativ-regeneratives Stressmanagement durch die Zentrale Prüfstelle Prävention des GKV-Spitzenverbands (Bund der gesetzlichen Krankenkassen) zertifiziert (Kurs-ID: KU-ST-92AB64).

Gast-Referent

Der praktische Unterricht wird geleitet von Prof. Xie Yelei, der an der Sport-Universität Shanghai (China) lehrt.



Prof. Xie ist Meister im Chinesischen Gesundheits-Qigong und unterrichtet seit mehr als zehn Jahren weltweit Gesundheits-Qigong, Taiji-Quan und Wushu. Darüberhinaus ist Prof. Xie Trainer der chinesischen Nationalmannschaften im Gesundheits-Qigong, Taiji-Quan und Wushu sowie mehrfacher chinesischer Meister im Taiji-Quan und Wushu.

