

Das von Großmeister Fu entwickelte Zhi Yo Gong ist eine moderne, gesundheitsfördernde und medizinisch fundierte Form des Qigong. Es handelt sich um eine ganzheitliche Praxis zur Prävention, Behandlung und Rehabilitation von Krankheiten, zur Förderung der Lebensqualität, sowie zur Harmonisierung von Körper und Geist. Während dieser umfassenden Zhi Yi Qigong-Ausbildung lernen Sie als einer der wenigen direkten Schüler Europas Übungstechniken kennen, die über mehr als 3000 Jahre nahezu ausschließlich im kleinen Kreis weitergegeben wurden.

Sie werden in diesem Kurs 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. Aber auch beschwerdefreie Teilnehmer profitieren vom Qigong. Die Übungen fördern das allgemeine Wohlbefinden, steigern Leistungsfähigkeit und Kreativität und unterstützen innere Klarheit sowie emotionales Gleichgewicht - eine wertvolle Grundlage für Gesundheit, Lebensfreude und Glück.

Kursinhalte

- Einführung in die chinesische Medizin
- Atemtechniken des Zhi Yi Gong
- Stilles Zhi Yi Gong: Meditation zum Energiesammeln, der kleine Energie-Kreislauf und Zünden des Feuers des Lebens zur Stärkung körpereigener Abwehrkräfte
- Bewegendes Zhi Yi Gong: Dehnen und Kreisen um das Wurzel-Chakra & Acht Formen Zhi Yi Dan Gong
- Reinigende „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong
- Techniken der Selbstmassage & -akupressur gegen häufige Beschwerden
- Einführung in die über 2.500 Jahre alten Zhi-Yi-Selbstheilungsmethode

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.

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.

Der kleine Energie-Kreislauf

Der **„kleine Energie-Kreislauf“** ist eine meditative Methode zur Sammlung und Kultivierung der Lebensenergie, Jing-Energie, zur Energie-Transformation, zur Selbstheilung und für die Pflege der Vitalität. Als eine der wichtigsten Übungen bildet sie das Fundament für weitere Neigong-Techniken. Ihre Wirkung besteht in der Aktivierung des Qi-Fluss, der Öffnung wichtiger Meridiane und Vitalpunkte sowie der Lösung von Blockaden. Die Organe werden vitalisiert, der Körper wird entspannt und gestärkt. Der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel werden optimiert. In kurzer Zeit steigert diese Übung die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, aktiviert die körpereigene Regenerationsfähigkeit und führt zur Gesundheit, zur Selbstheilung und auch zur Verjüngung.



Zhi Yi Gong Lehrer Großmeister Shuanglai Fu



中华至一功导师 福双莱

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 Sechs Jahren. Anschließend wurde er zum Meister der höchsten Stufen ausgebildet. Seit fast 40 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“.



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. 09. – 02. 10. 2026

Chinesisches Gesundheits-Qigong

Zhi Yi Gong ist eine Jahrtausende alte traditionelle chinesische Neigong-Form zur Prävention, Behandlung 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://twS-bws.uni-mainz.de/fortbildungen/qigong/>

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



Programm

Montag, 28.09.2026

09:00 – 12:00 Eröffnungsvorträge
13:00 – 16:00 Atem- und Meditationstechniken; Theorien

Dienstag, 29.09.2026

09:00 – 12:00 Meditation – und Achtsamkeitstechnik sowie die Schüttel-Übungen des Zhi Yi Gong
13:00 – 16:00 Acht Formen Zhi Yi Dan Gong; Vortrag

Mittwoch, 30.09.2026

09:00 – 12:00 Meditation – und Achtsamkeitstechniken; Schüttel-Übungen des Zhi Yi Gong sowie die Acht Formen Zhi Yi Dan Gong
13:00 – 16:00 Atem- und Achtsamkeitsübungen; Acht Formen Zhi Yi Dan Gong; Vortrag

Donnerstag, 01.10.2026

09:00 – 12:00 Meditation – und Achtsamkeitstechniken sowie die Schüttel-Übungen des Zhi Yi Gong
13:00 – 16:00 Vermittlung der Zhi-Yi-Selbstheilungsmethode; Acht Formen Zhi Yi Dan Gong

Freitag, 02.10.2026

09:00 – 12:00 Meditation – und Achtsamkeitstechnik sowie die Schüttel-Übungen des Zhi Yi Gong
13:00 – 16:00 Vortrag „TCM-Grundlage-Akupressur“
Acht Formen Zhi Yi Dan Gong; Abschlussvortrag

Änderungen des Kursablaufs sind vorbehalten.
(Der Kurs umfasst 30 Aus- und Weiterbildungsstunden)

Diese Veranstaltung ist nach §7 des Bildungsfreistellungsgesetzes des Landes Rheinland-Pfalz (BFG) anerkannt (Anerkennungsziffer: 4104/1724/25).

Der Kurs ist für eine Erstattung / Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert (Kurs-ID: KU-ST-92AB64).

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.