

Prof. Ding HongYu´s
PanZi Gong
Sehnen- und
Knochen-QiGong
mit Alexander Callegari

Samstag 01. September 2018
von 9 - 10 Uhr PanZi Gong
(Wiederholung)

von 10 - 12 Uhr und 13.30 - 16.30 Uhr
Sehnen- und Knochen-QiGong
Teilnahmegebühr 25 Euro

Turnhalle des SV Erlstätt
83278 TRAUNSTEIN, Kaltenbachweg 9
Weitere Informationen und Anmeldung
bis zum 29. August: Susanne Behr
Tel. 08 61 - 1 50 57,
eMail: behsus@yahoo.de

Sehnen- und Knochen-QiGong (JinGu Gong) ist eine Sportart mit systematischer Ganzkörperbewegung. Es ist eigens für Erwachsene und Senioren konzipiert. Ziel ist es, den Alterungsprozeß zu verlangsamen, die Lebensdauer zu verlängern und die Selbstständigkeit im Alltagsleben zu verbessern. Diese QiGong Form gehört zu den medizinischen QiGong Formen. Sie wurde 2012 von Professor Ding HongYu von der NanJing Universität entwickelt. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zirkulieren das Qi (Energie) und das Blut fließend, wenn die Knochen stark und die Sehnen geschmeidig sind. Wenn die Energie- und Blutkanäle frei sind, hat der Körper keine Schmerzen. Ein bekanntes Zitat aus dem „Kanon der inneren Medizin“ sagt: Die Sehnen um ein Cun (ein Cun hat 3,33 cm) zu verlängern bedeutet, zehn Lebensjahre zu gewinnen.

Lehrbuch zur Form Sehnen- und Knochen QiGong: „Ding HongYu – Liebe die Gesundheit“ (Schätze das Leben) ISBN: 978-3-934785-75-5 ist beim Waginger LILIOM Verlag, bei Ihrem Buchhändler oder beim Seminar erhältlich.

Haftungsausschluss des Ausrichters und Veranstalter

