

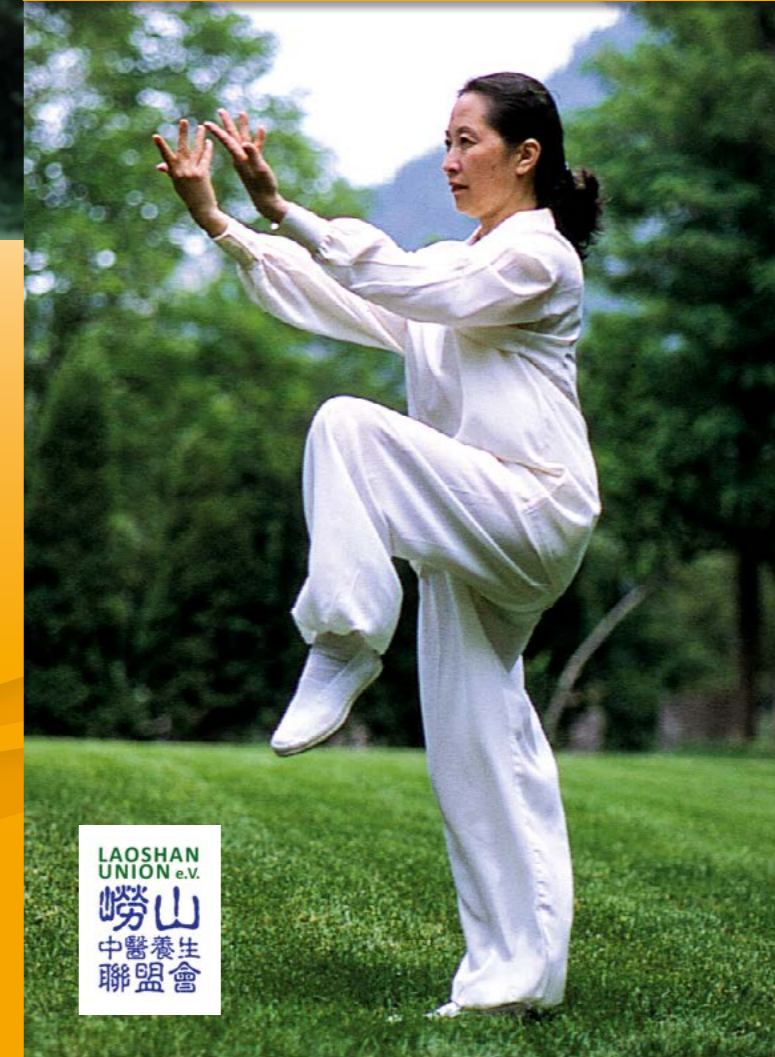


24./25.06.2023



## QIGONG UND MEHR

EINSTIEG IN DIE AKTIVE LEBENSPFLEGE  
MIT DER LAOSHAN UNION AM BAYERISCH  
CHINESISCHEN SOMMERFEST IN DIETFURT



### Lebenspflege nach der Traditionellen Chinesischen Bewegungslehre (Medizin)

Gesundheit ist die Basis für Lebensqualität und Freude am Leben. Nach chinesischer Tradition ist eine bewusste Lebensführung mit eigener Aktivität zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden und Krankheiten selbstverständlich. Das sind geeignete körperliche Bewegung mit QiGong oder TaijiQuan, bewusste Ernährung und Achtsamkeit.

Die Veranstaltungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursgebühr für das Gesamtprogramm beträgt EUR 80,00. **Wir bitten um Überweisung vor dem Kursbeginn.** Stundenweise Teilnahme ist möglich. Die Gebühr pro Unterrichtsstunde ist EUR 15,00. Für Mitglieder der LaoShan Union e.V. sind die Kurse gratis. Sämtliche Kurse werden von qualifizierten QiGong bzw. TaijiQuan Lehrer/innen der Laoshan Union e.V. geleitet.

**Wir bitten um vorherige Anmeldung per E-Mail an: [info@laoshanunion.org](mailto:info@laoshanunion.org)**

**Kurzentschlossene** haben die Möglichkeit sich während des Festes am Info-Stand der Laoshan Union e.V. für freie Restplätze anzumelden. Die Kursgebühr kann **in diesem Fall bar direkt vor Ort am Infostand bezahlt** werden. Jede(r) Teilnehmer(in) trägt während der Kurse die Verantwortung für sich selbst und haftet somit auch für sich selbst.



### Welches Angebot passt zu mir?

#### Was ist QiGong?

QiGong ist eine Bewegungsform mit einfachen, fließenden Übungen, die unsere Lebensvorgänge wie Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und alle Gewebe pflegen und fördern. Die Übungen gelangen in eine angenehme, harmonische Selbstwahrnehmung, wodurch die Lebensenergie Qi reguliert wird und ins Fließen kommt. Die Selbstheilungskräfte wirken.

#### Was ist TaijiQuan?

Die Bewegungsformen bauen bei TaijiQuan aufeinander auf, reihen sich in einer längeren Abfolge im weiten Raum aneinander an. Sie sind ebenso ruhig fließend, dabei aber komplexer als bei QiGong. Gelassene Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, Wahrnehmung von sich selbst und der Umwelt fördern die Persönlichkeitsentwicklung, Meditation und Vitalität.

#### Was ist Taiji QianLong Fächer?

Ähnliches wie für TaijiQuan gilt auch für die Fächerform. Noch mehr erkennt man dabei elementare Haltungen aus der ursprünglichen Kampfkunst, die aber längst abgewandelt ist zu den harmonischen neutralen Körperübungen. Elegante und drehende aber auch sehr schnelle Bewegungseinheiten lassen eine wunderbare Ästhetik des menschlichen Körpers entstehen.

#### Was ist Taiji Bailong Ball?

Eine neue Sportart des modernen Chinas mit Racket und einem Ball bringt Körper, Seele und Geist in Einklang über die Übungen mit Ball. Mit den sanftigen und kreisförmigen Bewegungen erlebt man Spaß sowohl einzeln beim Soloplay als auch gemeinsam in der Gruppe beim Multiplay.

#### Was ist Meridian-Klopfen?

Nach der Meridianlehre verlaufen die Energiebahnen wie ein Netzwerk auf und im Körper. Lebenssubstanzen und -energien wie das Qi versorgen alle Gewebe. Heilmethoden wie QiGong, TuiNaAnMo und Akupunktur und ebenso das Meridianklopfen fördern die Versorgung mit Qi, sodass krankmachende Störungen keine Wirkung entfalten. Die leicht erlernbare Methode stärkt kontinuierlich die Lebenskraft durch die eigenen Hände und ohne Risiko.



#### Anmeldung

##### LaoShan Union e.V.

Vereinigung für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege  
Diekbarg 20a · 22397 Hamburg  
[info@laoshanunion.org](mailto:info@laoshanunion.org)

#### Eine Kooperation von:



##### LaoShan Union e.V.

Vereinigung für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege  
Diekbarg 20a · 22397 Hamburg  
[info@laoshanunion.org](mailto:info@laoshanunion.org) · [www.laoshanunion.org](http://www.laoshanunion.org)



##### Tourist-Information Dietfurt a.d. Altmühl

Hauptstraße 26 · 92345 Dietfurt a.d. Altmühl  
Tel. 08464/6400-19 · Fax 08464/6400-33  
[touristik@dietfurt.de](mailto:touristik@dietfurt.de) · [www.dietfurt.de](http://www.dietfurt.de)



# AKTIVE LEBENS PFLEGE IN DIETFURT



LAOSHAN  
UNION e.V.  
MITGLIED  
勞山  
中醫養生  
聯盟會  
www.laoshanunion.org

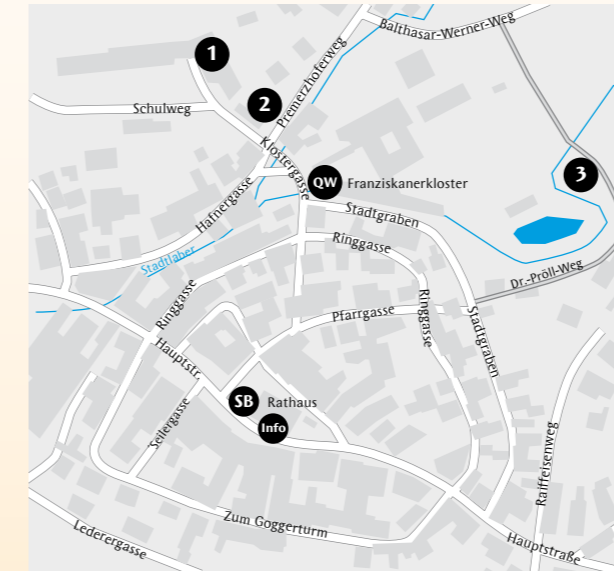
## Samstag, 24. Juni 2023

| Uhrzeit           | Was?                                | Wo?                                               | Kursleiter |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|
| 7.30 - 8.30 Uhr   | 18 Bewegungen I                     | ☀️ Grundschriftturnhalle ☁️ Grundschriftturnhalle | Lena       |
| 9.00 - 10.00 Uhr  | Lungen Qigong                       | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschriftturnhalle        | Martina    |
| 10.15 - 11.15 Uhr | Taiji Qianlong Fächer               | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschriftturnhalle        | Georg      |
| 11.30 - 12.30 Uhr | 8 Brokate                           | ☀️ Franziskuspark ☁️ Alter Kindergarten           | Marlene    |
| 12.45 - 13.45 Uhr | Herz Qigong mit dem Meridianklopfer | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschriftturnhalle        | Heike      |
| 14.00 - 16.00 Uhr | Taiji Bailong Ball                  | Am Infostand Laoshan Union                        | Liqin      |

## Sonntag, 25. Juni 2023

| Uhrzeit           | Was?                                | Wo?                                               | Kursleiter |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|
| 7.30 - 8.30 Uhr   | 18 Bewegungen II                    | ☀️ Grundschriftturnhalle ☁️ Grundschriftturnhalle | Lena       |
| 9.00 - 10.00 Uhr  | Taiji Quan 24 Form                  | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschriftturnhalle        | Martina    |
| 10.15 - 11.15 Uhr | Herz Qigong mit dem Meridianklopfer | ☀️ Franziskuspark ☁️ Alter Kindergarten           | Heike      |
| 10.15 - 11.15 Uhr | Taiji Qianlong Fächer               | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschriftturnhalle        | Georg      |
| 11.30 - 12.30 Uhr | 18 Bewegungen I                     | ☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschriftturnhalle        | Marlene    |
| 13.00 Uhr         | Bühnenshow                          |                                                   |            |

## Wo ist was:



- 1 Grundschriftturnhalle (Schulweg 2)
- 2 Übungsraum im Alten Kindergarten (Premerzhoferweg 1)
- 3 Franziskuspark (Dr. Pröll Weg)
- SB Show-Bühne
- Info Info-Stand
- QW QiGong-Weg Start

**Sonntag, 25. Juni 2023, 13 Uhr**  
**Bühnenshow der LaoShan Union e.V.**  
 Vorführungen traditioneller chinesischer Bewegungskünste  
 auf der Showbühne am Rathaus

## Kursleiter/innen



Hong Lena Du



Heike Stricker



Marlene Gmelch-Werner



Liqin Cheng



Martina Sailer



Georg Stoll

