



21./22.06.2025



QIGONG UND MEHR

EINSTIEG IN DIE AKTIVE LEBENS PFLEGE
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

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 Geh-Meditation XiXiHu?

Eine beliebte Übung bzw. überzeugende Maßnahme aus dem QiGong, die mit den meditativ gehenden Schritten und integrierender Atemregulierung ausgeführt wird. Sehr geeignet zur Praktizierung zu jeder Zeit im Alltag und insbesondere in der Natur wie auf der Wiese, im Wald sowie in einer idealen FengShui-Lage mit Waldumgebung.

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 und TuiNaAnMo?

Nach der Meridianlehre verlaufen die Energiebahnen wie ein Netzwerk auf und im Körper. Lebenssubstanzen- und energien wie das Qi versorgen alle Gewebe. TuiNaAnMo und Meridian-Klopfen gehören zu den Selbst-Heilmethoden der TCM, die man im Alltag leicht anwenden kann, um die Versorgung mit Qi zu fördern, so dass krankmachende Störungen keine Wirkung entfalten. Die beiden leicht lernbaren Methoden stärken kontinuierlich die Lebenskraft durch die eigenen Hände und ohne Risiko.



Anmeldung

LaoShan Union e.V.

Vereinigung für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege
Per Mail: info@laoshanunion.org

Eine Kooperation von:



LaoShan Union e.V.

Vereinigung für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege
Diekbarg 20a · 22397 Hamburg
info@laoshanunion.org · 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 · 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 21. Juni 2025

Uhrzeit	Was?	Wo?	Kursleiter
7.30 - 8.30 Uhr	18 Bewegungen I	☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle	Lena
8.45 - 9.45 Uhr	Geh-Meditation	☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle	Qingbo
10.00 - 11.00 Uhr	Herz Qigong	☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle	Heike
11.15 - 12.15 Uhr	8 Brokate	☀️ Franziskuspark ☁️ Alter Kindergarten	Marlene
12.30 - 13.30 Uhr	TuiNaAnMo/Klopfen	☀️ Am Infostand Laoshan Union ☁️ Alter Kindergarten	Volker
12.30 - 13.30 Uhr	Taiji Bailong Ball	☀️ Am Infostand Laoshan Union	Liqin

Sonntag 22. Juni 2025

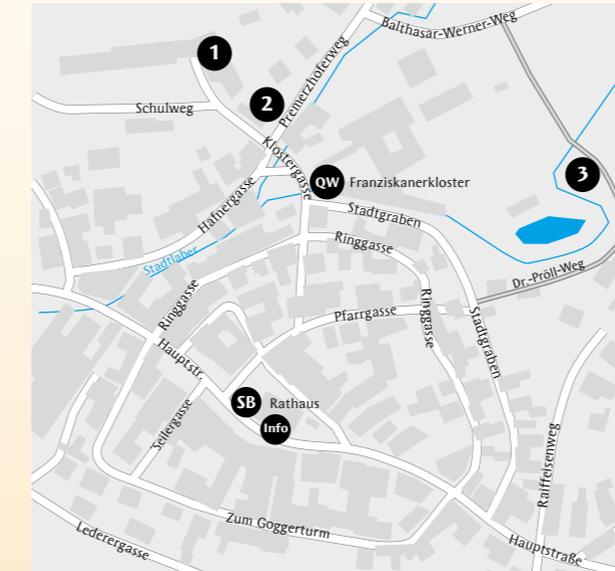
Uhrzeit	Was?	Wo?	Kursleiter
7.30 - 8.30 Uhr	18 Bewegungen II	☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle	Lena
8.45 - 9.45 Uhr	Geh-Meditation	☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle	Qingbo
10.00 - 11.00 Uhr	8 Brokate	☀️ Franziskuspark ☁️ Alter Kindergarten	Marlene
10.00 - 11.00 Uhr	TuiNaAnMo/Klopfen	☀️ Am Infostand Laoshan Union ☁️ Alter Kindergarten	Volker
11.15 - 12.15 Uhr	Herz Qigong	☀️ Franziskuspark ☁️ Grundschulturnhalle	Heike
11.15 - 12.15 Uhr	Bailong Ball	☀️ Am Infostand Laoshan Union	Liqin

☀️ ☁️ Treffpunkt bei Unklarheit bzgl. Wetter vor dem Franziskanerkloster (QW).

Gesamtprogramm: € 80,- / pro Unterrichtsstunde: € 15,- / Anmeldung per Mail: info@laoshanunion.org

Änderungen vorbehalten.

Wo ist was:



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

Sonntag, 22. Juni 2025, 13 Uhr
Bühnenshow der LaoShan Union e.V.
Vorführungen traditioneller chinesischer Bewegungskünste
auf der Showbühne am Rathaus

Kursleiter/innen



Qingbo Sui



Lena Du Hong



Marlene Gmelch-Werner



Liqin Cheng



Heike Stricker



Volker Bänisch



Wir bitten um vorherige Anmeldung! Anmeldemodalitäten siehe Rückseite.