
**Willkommen
im Jahr des Erde-Hundes!**

Nach dem chinesischen Mondkalender beginnt das neue Jahr am **zweiten Neumond nach der Wintersonnwende**: zwischen dem 21. Januar und dem 21. Februar – in diesem Jahr am 16. Februar.

Im jährlichen Wechsel regieren 12 Tiere und deren Qualitäten.

Das Tierzeichen ist jeweils mit einem der fünf Elemente (Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser) verbunden, so dass z. B. der **Erde-Hund** erst nach 60 Jahren wieder regiert.

Das Jahr des Erde-Hundes steht für Beständigkeit, Zuverlässigkeit und Ehrlichkeit. Ausdauer, Loyalität und Disziplin werden belohnt. Aufmerksamkeit und Gerechtigkeit haben einen hohen Stellenwert.

Seminar

Zum Chinesischen Neujahrsfest
Qi Gong und Yoga
Übungswege, die sich bereichern



Im Seminar werden spezielle Yoga-Haltungen (Āsanas) gelehrt, welche die Qi Gong-Übungspraxis unterstützen:

Intensive Dehnungen und Öffnungen fördern die Beweglichkeit. Balance und Standfestigkeit werden stabilisiert. Das Verweilen in der Haltung ermöglicht achtsames Wahrnehmen und vertieft die innere Stille.

Voraussetzung: Übungspraxis des Nei Yang Gong
Teilnehmerbegrenzung: 8 Personen

Christina Oxfort So., 18. Februar 2018
10:00-13:00 Uhr Gebühr: € 50,00

Praxis für Chinesische Medizin



Nei Yang Gong-Schule Bad Vilbel

Programm 2018 (1)

狗

Jahr des Hundes
16. Februar 2018 - 04. Februar 2019

Dipl.-Biol. HP **Christina Oxfort**, Ph. D.
Dipl.-Psych. Prof. **Norbert Lotz**, Ph. D.

Lohstraße 25 • 61118 Bad Vilbel
Fon: 06101-501111 • Fax: 06101-509125
oxfort@neiyanggong.com
www.neiyanggong.com

Frühlings-Schule 2018

Nei Yang Gong
(Innen Nährendes Qi Gong)

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

(1. Sequenz: Übung 7-12)

Leitung: Christina Oxfort & Norbert Lotz

Kurs 1:

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

28.02., 07.03., 14.03., 21.03.,
11.04., 18.04., 25.04.2018

Kurs: € 160,00 (7 Abende, jeweils 2 UE)

Für Kurstermine, an denen Sie erkrankt oder verhindert sind, können Sie am Folgetermin eine Viertelstunde früher kommen, um die Bewegungsabfolge zu erlernen.

Unsere Kurse können als Prävention bei den Gesetzlichen Krankenkassen teilerstattet werden.

Unsere Kurse werden als Vorbereitungskurse für die NYG-Lehrer(innen)-Ausbildung in Berlin anerkannt.

Innen Nährendes Qi Gong (Nei Yang Gong) ist ein Übungssystem, das auf die Ming-Dynastie des 16. Jh. zurückgeht. Es besteht aus Grund-, Mittel- und Oberstufe und enthält sowohl ‚Stille‘ als auch ‚Bewegte‘ Übungen mit Selbstmassagen und Meditation.

Nei Yang Gong wird zur Vorsorge und zur Behandlung von Erkrankungen eingesetzt. Klinische Studien belegen die besondere Wirksamkeit bei Störungen des Bewegungsapparates, der Verdauungsorgane und zahlreicher anderer Erkrankungen.

Frühlings-Schule 2018

Nei Yang Gong
(Innen Nährendes Qi Gong)

Bewege das Qi und verlängere das Leben

(2. Sequenz: Übung 7-12)

Leitung: Christina Oxfort & Norbert Lotz

Kurs 2:

Dienstag, 19:30-21:00 Uhr

27.02., 06.03., 13.03., 20.03.,
10.04., 17.04., 24.04.2018

€ 160,00 (7 Abende, jeweils 2 UE)

Voraussetzung:

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi
2x Herbstschule, 2x Frühlingschule
Übungspraxis

Die 2. Übungsreihe der *Bewegten Übungen* betont die Qi-Führung im Inneren.

Durch die Nachahmung langlebiger Tiere und mythischer Wesen werden Körper und Geist reguliert und kultiviert. Vorstellungsbilder von besonderer Schönheit tragen die insgesamt 12 Übungen.

„Die Bewegung erlöst das Qi aus der Verknotung ... Soll-Druck verwandelt sich in Spielraum ... Und plötzlich findet man auf dem Übungsweg seinen Schatz, absichtslos ...“
Oxfort, C.: Innen Nährendes Qi Gong: Kunst der Verwandlung. Naturheilpraxis 5/2011

Christina Oxfort und **Norbert Lotz** gehören zur ersten Generation nicht-chinesischer Lehrerinnen und Lehrer, die von Liu Yafei autorisiert sind, diese Sequenz zu unterrichten.

Frühlings-Schule 2018

Nei Yang Gong
(Innen Nährendes Qi Gong)

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

(1. Sequenz: Übung 7-12)

**Bewege das Qi
und verlängere das Leben**
(2. Sequenz: Übung 7-12)

Selbstmassagen Stille Übungen

Leitung: Christina Oxfort & Norbert Lotz

Kurs 3: Gong Fu-Klasse

Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr

01.03., 08.03., 15.03., 22.03.,
12.04., 19.04., 26.04.2018

€ 160,00 (7 Abende, jeweils 2 UE)

Voraussetzung:

2x Herbstschule, 2x Frühlingschule von
Bewege das Qi und verlängere das Leben

工夫

„gōng fu“: Können durch Fleiß

Deutsche Sprichwörter kommen dem Ausdruck nahe:

„**Übung macht den Meister**“
„**Ohne Fleiß kein Preis**“

Mit **Gong Fu** werden besondere Fähigkeiten bezeichnet, die durch beharrliches, fleißiges Üben erworben werden. Die **Gong Fu-Klasse** bietet langjährig Praktizierenden die Möglichkeit, die Elemente der Grund- und Mittelstufe zu verbinden und zu vertiefen.