

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

Nach dem chinesischen Mondkalender beginnt das neue Jahr am

zweiten Neumond nach der Wintersonnwende

zwischen

21. Januar und 21. Februar,

in diesem Jahr am **05. Februar 2019.**

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. das **Erde-Schwein** erst nach 60 Jahren wieder regiert.

Das Erde-Schwein steht für Lebensfreude, Geselligkeit, Genuss, Reichtum – innerer und äußerer –, Großzügigkeit und Zufriedenheit.

Es ist das Jahr des „glückbringenden Schweines“, welches stets zuverlässig und geerdet ist.

Seminar

Qi Gong und Yoga (2)

Übungswege, die sich bereichern

Entspannungsübungen für Glücksmomente



Im 2. Seminar dieser Reihe 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.

Jedes Seminar ist in sich abgeschlossen und kann einzeln belegt werden.

Voraussetzung: Übungspraxis des Nei Yang Gong

Teilnehmerbegrenzung: 8 Personen

Christina Oxfort
10:00-13:00 Uhr

So., 19. Mai 2019
Gebühr: € 50,00

Praxis für Chinesische Medizin



Nei Yang Gong-Schule | Bad Vilbel

Programm 2019 (1)

猪

Jahr des Erde-Schweines
05. Februar 2019 - 24. Januar 2020

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 2019

Nei Yang Gong
(Innen Nährendes Qi Gong)

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

(1. Sequenz: Übung 7-12)

Leitung: Christina Oxford & Norbert Lotz

Kurs 1:

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

27.02., 06.03., 13.03., 20.03. 27.03.,
03.04., 10.04.2019

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.

Die 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 2019

Nei Yang Gong
(Innen Nährendes Qi Gong)

Bewege das Qi und verlängere das Leben

(2. Sequenz: Übung 7-12)

Leitung: Christina Oxford & Norbert Lotz

Kurs 2:

Dienstag, 19:30-21:00 Uhr

26.02., 05.03., 12.03., 19.03. 26.03.,
02.04., 09.04.2019

€ 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 ...“
Oxford, C.: Innen Nährendes Qi Gong: Kunst der Verwandlung. Naturheilpraxis 5/2011

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

Frühlings-Schule 2019

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 Oxford & Norbert Lotz

Kurs 3: Gong Fu-Klasse

Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr

28.02., 07.03., 14.03., 21.03. 28.03.,
04.04., 11.04.2019

€ 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.