



## Daoistische Übungen zur Lebenspflege

Noch bevor das Wort Qigong in China erfunden wurde, gab es bereits diese daoistischen Übungen zur Lebenspflege (basierend auf der TCM). Sie wurden nur in daoistischen Klöstern vermittelt. So wurden diese Übungen lange Zeit in ihrer Ursprünglichkeit bewahrt. Die Anfänge reichen weit zurück bis in die Da Yü Zeit (2100 v. Chr.). Erst in den 80er Jahren wurden diese Übungen der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Dankend erhalten wir diese Kostbarkeiten von der Di Zi, der 21. Generation.

„Die Übungen sind weder eine Form der Kampfkünste noch eine Atemübung wie Qigong.“ Bian Zhizhong

**Jeder, der stehen kann, kann sie praktizieren. Der Anfänger lernt ein kleines Aufwärmset, 3 Atemtechniken und 8 Übungen.**

Ab 16./17. August bieten wir zwei Anfängerkurse mit jeweils 12 Einheiten á 60 Minuten an.

Mittwoch 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr in Dalsheim

Donnerstag 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr in Beindersheim-FT

Kosten 12 Einheiten - 144 €

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter:

[mbanuat@songzuo.de](mailto:mbanuat@songzuo.de) oder 06243/906190