



Zhang Mingliang ist Vorstandsmitglied des Beijing Huangting TCM Forschungsinstituts, Gastprofessor an der Beijing TCM University, sowie an der Taiyuan Sport University. Seit vielen Jahren praktiziert und forscht Meister Zhang in den Bereichen Dan Dao TCM, 9-Nadel-Akkupunktur, Qigong, Tuina, in taoistischer Gesundheitspflege sowie Yoga, tibetischem Mi-Buddhismus und Zen-Buddhismus. Er ist Vertreter der 14. Generation der Dan Dao E-Mei TCM und beherrscht ausgezeichnet die 12 Formen des E-Mei Zhuang.

Qigong ist eine chinesische Atem- und Bewegungslehre. Der Grundgedanke des Qigong ist es, Körper, Atmung und Geist im Gleichgewicht und somit gesund zu erhalten. Die verschiedenen Übungsabläufe strecken und dehnen die Muskeln und Sehnen, bewegen die Gelenke und mobilisieren die Schultergelenke, den Rücken und die Hüfte. Die körpereigenen Energien (das Qi) werden geweckt und harmonisiert.

Herz-Kreislauf Qigong

Die Übungen des E-Mei Herz-Kreislauf Qigongs stärken die Energie des Herzens. Beim Ausführen werden vor allem die Hände speziell gehalten und gleichzeitig die dazugehörigen Laute gesungen. Körper, Stimme und Vorstellungskraft sollen dadurch eins werden. So wird der Blutdruck reguliert und die Pulsfrequenz normalisiert, die Erinnerungsfähigkeit gestärkt, der Schlaf verbessert und der Stress abgebaut. Die Übungen wirken bei allen organischen Herzkrankheiten positiv auf die Heilung ein.

Wann: Mi. 28.8.2019, 18-21 Uhr, Kosten: CHF 135.-/Person

Magen-Darm Qigong

Im alten China hatten Bettler in ihrem Kampf ums Überleben viele Widrigkeiten wie unregelmässige Ernährung, Hunger, Kälte und Krankheit zu überwinden. Diese besondere Lebensweise brachte eine spezielle Form des Qigong hervor, die «Bettler-Übungen». Diese Übungen wurden durch die E-Mei Schule adaptiert und zur Stärkung des Magens und der Widerstandskraft gegen Kälte eingesetzt. Sie sind einfach zu erlernen, beugen Magen-Darm-Erkrankungen vor und unterstützen die Verdauung.

Wann: Do. 29.8.2019, 18-21 Uhr, Kosten: CHF 135.-/Person

ZEN Meditation nach dem E-Mei System

Wenn wir mit der Praxis des Zens beginnen, lernen unser Körper und unser Geist tief Entspannung und Ruhe und gelangen zu neuer Stärke. Zen lehrt uns, Negativität abzulassen, unsere Gefühle anzuerkennen und mit ihnen umzugehen. Zen ist Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen. Es werden korrekte Atemtechniken, sowie Übungen zur Vorbereitung und zum Abschluss einer Meditations-sitzung vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Wann: Fr. 30.8.2019, 17-21 Uhr, Kosten: CHF 180.-/Person

E-Mei 5 Organe Qigong

Das E-Mei 5 Organe Qigong ist eine spezielle Methode in der Dan-Dao Gesundheitspflege der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre. Es fokussiert sich direkt auf die drei unterschiedlichen Ebenen von Kraft, Qi und Geist der fünf grossen Systeme von Herz, Leber, Milz, Lunge und Niere. Die inneren Organe werden gestärkt und der Qi- und Blutfluss harmonisiert. Bei den Übungen sind die verschiedenen Positionen der Arme mit entsprechenden Fingerstellungen und das leise Singen von Mantras die wohl grösste Besonderheit.

Wann: Sa. 31.8.2019, 09-18 Uhr, Kosten: CHF 270.-/Person

24 Jie Qi Qigong: Schwerpunkt Herbst

Das Er Shi Si Jie Qi Qigong beinhaltet 24 Übungen aus alten daoistischen Klöstern, die den energetischen Bedingungen der Jahresabschnitte (Jie Qi) angepasst sind. Jede Übung hat ihren eigenen Charakter und spezifische Wirkungen auf das Organsystem. Dabei richtet sich das Augenmerk auf die Verbindung von Bewegung und Atem. Diese Übungen bringen den Körper in Einklang mit den wechselnden Einflüssen der Jahreszeiten, speziell im Herbst zur Vorbeugung von chronischen Erkrankungen und Erkältung.

Wann: So. 1.9.2019, 09-18 Uhr, Kosten: CHF 270.-/Person

Privates Coaching Prof. Zhang

Neben den Qigong Kursen besteht die Möglichkeit individuelle private Coaching-Stunden bei Professor Zhang zu buchen. Folgende Themenfelder sind möglich: Bewegung, Kräuter, Ernährung, Diätik, Gesundheit, Einzel-Qigong, Qigong Philosophie, Lehrer Supervision, Zunge-Pulsdiagnostik. Durch das individuelle Coaching kann sehr vertieft auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche eingegangen werden.

Wann: individuell möglich, siehe Aushang im CWI Büro, Kosten: je 1h privates Coaching CHF 230.-/Person

Anmeldung

Ich melde mich für folgende/n Workshop/s an:

- Herz-Kreislauf Qigong, Mi. 28.8.19, CHF 135.-/Person
- Magen-Darm Qigong, Do. 29.8.19, CHF 135.-/Person
- ZEN Meditation, Fr. 30.8.19, CHF 180.-/Person
- E-Mei 5 Organe Qigong, Sa. 31.8.19, CHF 270.-/Person
- 24 Jie Qi Qigong (Herbst), So. 1.9.19, CHF 270.-/Person

Privates Coaching, mein Terminwunsch:

Vergünstigungen:

- Beide Tageskurse Sa & So zusammen, CHF 480.- (statt CHF 540.-, = -10%)
- Beide Abendworkshops Mi & Do zusammen, CHF 240.- (statt CHF 270.-, = -10%)
- Wochenpaket alle Kurse zusammen, CHF 840.- (statt CHF 990.-, = -15%)

Name.....

Vorname.....

Adresse.....

PLZ/Ort.....

Tel/Mobil.....

E-Mail.....

Datum.....

Unterschrift.....

Die Anmeldung ist verbindlich. Anmeldung ausfüllen und im CWI abgeben. Oder Anmeldung per E-Mail **bis 23.08.2019** an: sekretariat@chinawushu.ch. Nach Zahlungseingang erfolgt eine definitive Buchungsbestätigung. Die Workshops finden in den Räumlichkeiten des China Wushu Instituts (CWI), St. Jakob-Strasse 89 in 9000 St. Gallen statt.