

# Qi Gong Meilen und Stäfa Kursprogramm

## Wöchentliche Übungsgruppen in Meilen:

Montag 9.15 – 10.30 Uhr  
Montag 14.00 – 15.15 Uhr  
Mittwoch 19.15 – 20.30 Uhr

## Wöchentliche Übungsgruppen in Stäfa:

Dienstag 10.00 - 11.15 Uhr  
Mittwoch 9.15 - 10.30 Uhr

Genussvolles gemeinsames Üben in starkem Energiefeld der Gruppe.  
Nehmen Sie diese Gelegenheit wahr, um neue Übungen kennen zu lernen und sich einschleichende Übungsfehler zu korrigieren. Eine schöne Möglichkeit, den Tag mit Freude zu beginnen und in Harmonie zu beenden.

Einstieg und Schnupperlektion ist jederzeit möglich.  
Die Gruppen sind für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.  
Die Gruppen finden das ganze Jahr statt, ausser während den Schulferien.

### Kosten:

Fr. 25.- pro Lektion (über einen bestimmten Zeitraum verrechnet)  
Bei Teilnahme an zwei Übungsgruppen kostet die zweite Gruppe Fr. 15.- pro Lektion.

## Kursort Meilen:

Kurs am Montagvormittag: Dorfprovisorium (DOP), Schulhausstrasse 23, 8706 Meilen. Sie finden uns im Zimmer 200, 2. Stock, Eingang Nord (Bahnhofsseite). Kurse am Montagnachmittag und Mittwochabend: Turnhalle Dorf, Schulhausstrasse, 8706 Meilen (gegenüber dem Dorfprovisorium). Sie finden uns in der kleinen Turnhalle im Untergeschoss. Der Kursort ist mit dem öffentlichen Verkehr sehr gut erreichbar. Parkplätze stehen um das Haus zur Verfügung und im nahe gelegenen Parkhaus Dorfplatz.

## Kursort Stäfa:

Sonnenwiessaal, Bahnhofstrasse 38, 8712 Stäfa. Bitte der Beschilderung über Sonnenwiesweg oder Bahnhofstrasse folgen. Der Kursort ist zentral gelegen und mit dem öffentlichen Verkehr bestens erreichbar. Parkplätze stehen in unmittelbarer Nähe auf dem Parkplatz Ara Sonnenwies zur Verfügung.

## Beschreibung der Übungen:

**Qi Gong Harmonie in 18 Figuren:** Diese ursprünglich von Meister Lin Hou Sheng entwickelte, Tai Ji ähnliche Übungsfolge erfreut sich grosser Beliebtheit bei Millionen von Menschen, und zwar nicht nur in China, sondern in der ganzen Welt. Die 18 Figuren der Qi Gong-Harmonie sind eine sehr sanfte, ausgleichende und harmonisch ablaufende Übungsreihe. Sie sind leicht zu erlernen, nach Belieben auch einzeln auszuführen und sind sehr wirksam zur Erhaltung der Gesundheit und zur Vorbeugung gegen Erkrankungen. Sie wirken gegen viele weit verbreitete Beschwerden.

Die **8 Alltagsübungen** sind in China sehr bekannt. Fast alle Berufstätigen und Schüler üben diese Figuren jeden Tag. Wer etwas für seine Gesundheit tun will, findet darin Übungen, die gut geeignet sind, Meridiane und Gelenke zu aktivieren, die Sehnen zu dehnen und die Muskeln zu trainieren. Diese Figuren wirken jedoch nicht nur wie Gymnastikübungen, sondern durch ihren spezifischen Bewegungsablauf auf den Qi-Fluss. Diese Übungen eignen sich auch zum Aufwärmen für die anderen Qi Gong-Übungen.

Die Übungen des **Authentischen Medizinischen Qi Gong** nach Meister Qingshan Liu sind zur Selbstheilung anwendbar. Sie können über die Gesunderhaltung hinaus gezielt gegen verschiedenste Erkrankungen ausgewählt und eingesetzt werden, sind leicht zu erlernen und wirksam. Es sind stille und bewegte Übungstechniken sowie heilende Laute und werden im Stehen, Sitzen, Liegen oder Gehen geübt. Sie wirken gezielt auf die verschiedenen inneren Organe. Eine Auswahl dieser Übungen bezieht sich auf den Funktionskreislauf Lunge und Dickdarm, Nieren und Blase, Leber und Gallenblase, Herz und Dünndarm, Milz und Magen.

Das **6 Laute Qi Gong** ist eine sehr schöne und harmonisch ablaufende Übungsserie bestehend aus 6 Figuren. Die Besonderheit besteht darin, dass beim Ausatmen mit der Stimme einzelne Laute erzeugt werden. Dadurch entstehen bestimmte Vibrationen, die auf entsprechende Körperbereiche und Organe wirken, indem sie dort Schwingungen hervorrufen. So kann der Fluss des Qi reguliert und Störungen und Blockaden des Körpers und der Psyche günstig beeinflusst werden. Die zu den 6 Lauten praktizierten Bewegungen sind einfach und leicht zu erlernen.

Die **8 Brokate** sind seit dem Altertum bekannt und gehören zu den am weitesten verbreiteten Methoden des Qi Gong in China. Der Name Brokat deutet an, dass es sich um etwas sehr Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen. Die 8 Brokatübungen im Stehen sind aufgrund der klaren Struktur und Schlichtheit ihrer Formen eine einfach zu erlernende Übungsabfolge. Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden und sind so geeignet zur Stärkung der Konstitution und zum Spannungsabbau. Durch klare aufgerichtete Haltungen werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Bezeichnungen und Vorstellungsbilder der Übungen stehen in engem Bezug zur Chinesischen Heilkunst. Leitbahnen (Meridiane) werden durch die einzelnen Übungen besonders angesprochen und gestärkt.

Das **Gelenke Qi Gong** ist eine fließend und sanft ablaufende Übungsserie bestehend aus 12 Figuren. Sie sind nach Belieben auch einzeln auszuführen. Die Übungen des Gelenke Qi Gong stammen aus China und werden dort sehr erfolgreich in der Vorbeugung und Heilung von Gelenk- und Rückenbeschwerden eingesetzt. Sie fördern und erhalten die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln. Unsere Bewegungen werden wieder leichter und kraftvoller. Gelenke sind wie energetische Brücken, die im Verlaufe unseres Lebens vermehrt der Pflege ihrer Geschmeidigkeit bedürfen. Alle Bewegungen sind einfach zu erlernen. Sie werden langsam und in Übereinstimmung mit der Atmung und der Vorstellungskraft ausgeführt.

Das Übungsangebot wird laufend erweitert.

**Seminare für Firmen:** auf Anfrage

**Krankenkassen:** Qi Gong ist von der Zusatzversicherung vieler Krankenkassen anerkannt.

## Information und Anmeldung:

Sekretariat:  
Qi Gong Meilen und Stäfa  
Roger Meyer  
Telefon: 044 923 56 71  
E-Mail: aikido.qigong@bluewin.ch  
[www.qigong-meilen.ch](http://www.qigong-meilen.ch)  
[www.qigong-staefa.ch](http://www.qigong-staefa.ch)

Postkonto:  
Aikido und Qi Gong  
Meyer Roger, 8712 Stäfa  
Kontonummer: 85-632057-6  
IBAN CH88 0900 0000 8563 2057 6  
BIC POFICHBEXXX