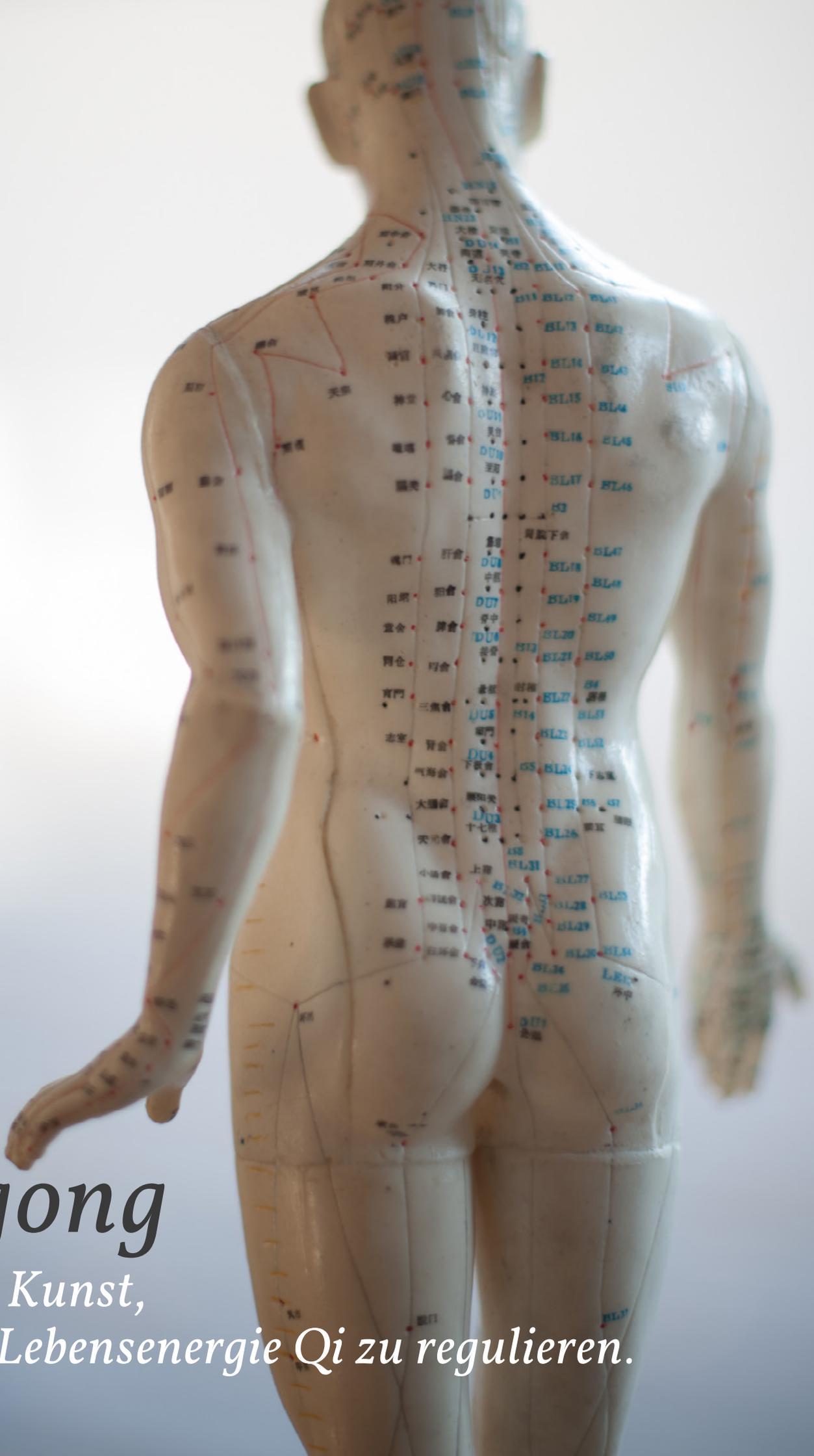




# Medizinisches Qigong

nach der Acht Harmonien Methode

TCM Gesundheitstraining nach  
Dr. med. univ. Christopher Po Minar



# Qigong

*Die Kunst,  
die Lebensenergie Qi zu regulieren.*

A photograph of a man with dark hair, smiling warmly. He is wearing a white, high-collared Qigong uniform with black trim. He is leaning against a large, textured tree trunk on the left side of the frame. The background is a soft-focus outdoor scene with trees and foliage, suggesting a park or natural setting. The lighting is bright and natural, likely from the sun being high in the sky.

## *Liebe InteressentInnen!*

Ich freue mich sehr, Ihnen hiermit unser Lehrprogramm in der Kunst des medizinischen Qigong nach der Acht Harmonien Methode zu präsentieren. Ziel dieses Programms ist es, Ihnen in kürzester Zeit ein solides und wirkungsvolles Programm an höchsteffektiven Gesundheitsübungen zu vermitteln, welches Sie zu Hause selbst üben und tagtäglich einsetzen können, um Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Ich habe versucht, all mein Wissen und meine Erfahrungen der letzten dreißig Jahre auf dem Gebiet der chinesischen Heil- und Kampfkunst in die Auswahl der Übungen mit einfließen zu lassen, sodass dadurch ein größtmöglicher gesundheitlicher Nutzen erzielt werden kann. Jedes einzelne Modul reguliert Körper, Geist und Seele gleichermaßen und ist eng mit den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin verknüpft.

Es wäre mir eine große Freude und Ehre, wenn mein Team und ich Ihnen dieses fantastische Übungssystem zeigen dürften.

*Anthony P. King*

# *Was ist medizinisches Qigong?*

Medizinisches Qigong nach der Acht Harmonien Methode ist ein nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin zusammengestelltes Übungssystem, welches die Stärken und den gesundheitlichen Nutzen mehrerer chinesischer Heil- und Kampfkünste auf wunderbare Weise vereint. Die einzelnen Übungssets beinhalten vor allem **einfache, schnell zu erlernende und leicht in den Alltag zu integrierende Übungen** aus Qigong, Taiji Quan, Kung Fu und Meditation.

Durch die exakte Einteilung der Übungen nach den 5 Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser), sowie nach der Qi, Yin oder Yang regulierenden Wirkung kann sehr leicht ein **an die persönlichen Bedürfnisse angepasstes Trainingsprogramm nach den Regeln der TCM** zusammengestellt werden. Die individuelle eigene Grundkonstitution wird gestärkt, Erkrankungen können nach den Regeln der TCM gezielt behandelt werden.

## *Aufbau des Einzeltrainings* *10 Module des medizinischen Qigong*

### **1. Basismodul - Medizinisches Qigong zur Stärkung des Qi**

Das Basismodul der Gesundheitsübungen vermittelt die Grundlagen des medizinischen Qigong und stellt somit die unverzichtbare Basis für weitere Übungen dar. Es legt das Fundament, auf dem alle anderen Module aufbauen. Lernen Sie im Grundlagenmodul, wie man im Qigong steht, sich bewegt, richtig atmet und den Geist fokussiert. Erfahren Sie, wie man Lebensenergie Qi aktiviert, zentriert, reguliert, sammelt und speichert.

### **2. Selbstheilungsmodul - Medizinisches Qigong zur Regulation aller Organsysteme**

Im Selbstheilungsmodul der Gesundheitsübungen werden die bereits im Basismodul erlernten Übungen vertieft und wiederholt, sowie durch fünf einfache Abwandlungen der Bewegungsabfolgen ergänzt, um spezifisch alle fünf Hauptorgansysteme des Körpers zu aktivieren. Somit entsteht eine kleine Qigong Form, welche Qi in allen Körperregionen stärkt und reguliert. Die Selbstheilungskräfte werden maßgeblich aktiviert.

### **3. Qi Modul - Medizinisches Qigong zur Regulation des Qi**

Die Übungen dieses Moduls stammen aus dem Taiji Quan und helfen uns, den Fluss des Qi durch den gesamten Körper zu fördern und aktivieren. Blockaden werden gelöst, die Durchblutung und Energieversorgung des gesamten Körpers werden in Schwung gebracht.

### **4. Yang Modul - Medizinisches Qigong zur Stärkung des Yang**

Die Übungen dieses Kurses stammen aus dem Kung Fu und helfen uns, entschlossen, selbstbewusst und mutig zu sein. Sie machen uns stark und verhelfen uns in harten Zeiten zu Durchsetzungskraft und Willensstärke.

### **5. Yin Modul - Medizinisches Qigong zur Stärkung des Yin**

Die Übungen dieses Kurses stammen aus der Meditation und helfen uns, zur Ruhe zu kommen und still zu werden, sodass sich unser System wieder regenerieren kann. Sie klären unseren Geist und verleihen uns Einsicht und Weisheit.

## 6. Leber Modul - Medizinisches Qigong für die Leber

Durch den Zeitdruck der modernen Gesellschaft ist das Holz Element bei fast allen von uns aus dem Gleichgewicht geraten. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, den Stau der Leber zu beseitigen und den freien Fluss an Qi wiederherzustellen. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Leber und Gallenblase, ideal bei Ärger und Stress.

## 7. Herz Modul - Medizinisches Qigong für das Herz

Das Herz als Sitz unseres Geistes und unserer Emotionen ist das Kaiserorgan des Körpers. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, die Herzensfreude und – kraft zu aktivieren. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Herz und Dünndarm, ideal für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

## 8. Milz Modul - Medizinisches Qigong für die Milz

Durch Stress und ungesunde Ernährung sind unser Verdauungsapparat und Stoffwechsel meist sehr stark belastet. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, unsere Verdauungskraft zu stärken und den Stoffwechsel wieder zu aktivieren. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Milz und Magen, ideal für Stoffwechsel und Verdauungssystem.

## 9. Lungen Modul - Medizinisches Qigong für die Lunge

Unsere Abgrenzungsfähigkeit und Immunkraft gehen Hand in Hand. Zu viel Druck und Stress aus der Umgebung ersticken nur allzu oft unsere Freiheit und Leichtigkeit. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, unsere Abwehrkraft zu stärken. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Lunge und Dickdarm, ideal für Immunsystem und Abwehrkraft.

## 10. Nieren Modul - Medizinisches Qigong für die Niere

Überarbeitung und langdauernde Belastungen haben oft die Essenz unserer Nierenkraft erschöpft. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, unsere Reserven wieder aufzufüllen und uns zu regenerieren. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Niere und Harnblase, ideal gegen Erschöpfung und Müdigkeit.



*“In kürzester Zeit ein Maximum  
an Wissen und Können!”*



# Die Wirkung von medizinischem Qigong

Regelmäßiges Üben führt zu mehr Kraft und Energie am Tag sowie zu innerer Gelassen- und Zufriedenheit. Die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers werden gestärkt und mobilisiert, weswegen medizinisches Qigong in der Prävention als auch Behandlung vieler Erkrankungen eingesetzt werden kann.

Aus Sicht der TCM fördert medizinisches Qigong den freien Fluss von Qi im Körper, indem es Blockaden in den Meridianen beseitigt. Gutes Qi wird vermehrt, schlechtes abgegeben. Die Organe werden reguliert und gestärkt. Mittlerweile gibt es bereits **zahlreiche wissenschaftliche Studien, die den positiven Effekt eines regelmäßigen Qigong Trainings bei verschiedensten Erkrankungen belegen**. Im Prinzip gibt es keine Erkrankung, die durch diese Techniken nicht positiv beeinflusst wird. Zahlreiche gesundheitliche Probleme unserer heutigen Zeit können durch derartige Übungen erfolgreich behandelt werden.

## **Nutzen der Übungen aus dem Basismodul**

- Stärkung des gesamten Körper Qi
- Tiefenentspannung von Körper und Geist
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Lösen von Blockaden und Verspannungen

## **Nutzen der Übungen aus dem Selbstheilungsmodul**

- Aktivierung aller fünf Organsysteme
- Aktivierung der vier wichtigsten Wundermeridiane
- Verstärkte Wirkung der Basismodul Übungen
- Maßgebliche Aktivierung der Selbstheilungskräfte

## **Nutzen der Übungen aus dem Qi regulierenden Modul**

- Aktivierung des Qi Flusses im gesamten Körper
- Lösen von Blockaden im gesamten Körper
- Förderung des inneren und äußeren Gleichgewichtes
- Förderung von Stabilität und Aufrichtung

## **Nutzen der Übungen aus dem Yang aktivierenden Modul**

- Aktivierung des Körper Yang
- Förderung von Kraft und Entschlossenheit
- Förderung von Selbstbewusstsein und Mut
- Aktivierung des Immunsystems

## **Nutzen der Übungen aus dem Yin regenerierenden Modul**

- Regeneration des Körper Yin
- Beruhigung des Nervensystems
- Loslassen von negativen Emotionen
- Aktivierung tieferer Bewusstseinssebenen

#### **Nutzen der Übungen aus dem Leber regulierenden Modul**

- Regulation von Leber und Gallenblase
- Lösen von Ärger und Stress
- Beruhigung des vegetativen Nervensystems
- Förderung von Entgiftung und Entschlackung

#### **Nutzen der Übungen aus dem Herz regulierenden Modul**

- Regulation von Herz- und Kreislaufsystem
- Verbesserung des Schlafes
- Förderung von Lebensfreude
- Förderung von Konzentration

#### **Nutzen der Übungen aus dem Milz regulierenden Modul**

- Regulation von Milz und Magen
- Stärkung der Verdauungskraft
- Anregung des Stoffwechsels
- Entschlackung des Körpers

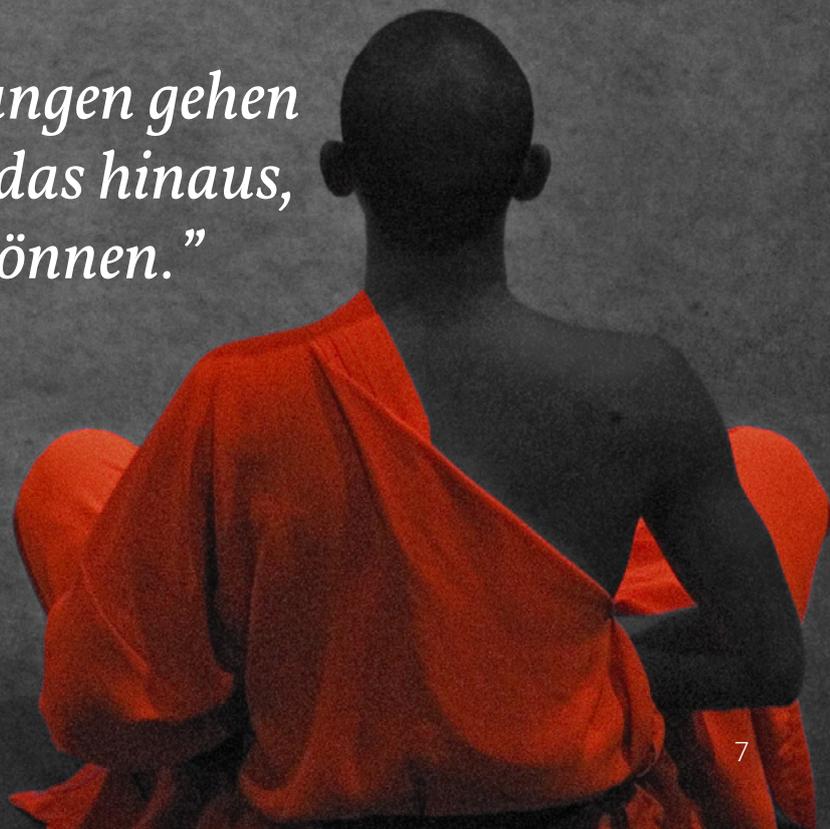
#### **Nutzen der Übungen aus dem Lunge regulierenden Modul**

- Regulation von Lunge und Dickdarm
- Stärkung der Abwehrkraft
- Stärkung der Abgrenzungsfähigkeit
- Lösen von Trauer und Melancholie

#### **Nutzen der Übungen aus dem Niere regulierenden Modul**

- Regulation von Niere und Blase
- Stärkung des Immunsystems
- Aufbau der Energiereserven
- Stärkung der Willenskraft

*“Die Wirkungen der Übungen gehen in der Realität weit über das hinaus, was wir hier aufzählen können.”*



Qi stellt eine universelle Energie dar, die alles durchdringt und verbindet. Wir finden es sowohl auf einer sehr verfeinerten Ebene, als auch in etwas gröberen Formen. Es stellt die treibende Kraft für alle Wandlungen und Transformationsprozesse dar. Die Kraft unseres Qi bestimmt über unsere geistige und körperliche Gesundheit und ist Grundvoraussetzung für ein gesundes, langes und glückliches Leben. Die Übungen des medizinischen Qigong helfen uns, genau diese Lebenskraft in uns zu stärken.

Das Basismodul der Gesundheitsübungen vermittelt die Grundlagen des medizinischen Qigong und stellt somit die unverzichtbare Basis für weitere Übungen dar. Es legt das Fundament, auf dem alle anderen Module aufbauen. Erlernen Sie die 8 grundlegenden Basistechniken des medizinischen Qigong, auf denen alle weiteren Übungen aufbauen, sowie die grundlegenden Prinzipien zur Harmonisierung von Körper, Atem und Geist.

### Praktischer Lehrinhalt

- Qi aktivieren
- Qi zentrieren
- Himmel und Erde vereinen
- Yang aus dem Himmel aufnehmen
- Yin aus der Erde aufnehmen
- Qi in die drei Dan Tian gießen
- Stehen wie ein Baum
- Basis Selbstmassage
- Das Gesicht waschen
- Durch die Haare kämmen
- Die Arme ausstreichen
- Brustkorb und Bauch kreisend massieren
- Die Flanken massieren
- Die Nieren massieren
- Die Beine ausstreichen
- Den Bauch massieren

### Theoretischer Lehrinhalt

- Was ist medizinisches Qigong?
- Wichtige Grundbegriffe des medizinischen Qigong
- Dan Tian
- Himmelstor
- Erdetor
- Lebenstor
- Himmliches Auge
- Kleiner Himmelskreislauf
- Wichtige Grundprinzipien der Übungspraxis

Lernen Sie im Grundlagenmodul, wie man im Qigong steht, sich bewegt, richtig atmet und den Geist fokussiert. Erfahren Sie, wie man Lebensenergie Qi aktiviert, zentriert, reguliert, sammelt und speichert.

# 2

## Selbtheilungsmodul

### *Medizinisches Qigong zur Regulation aller Organsysteme*

Auch wenn man nach dem Basismodul bereits in der Lage ist, selbstständig Qigong zu üben, so ist es doch empfehlenswert, alle bereits erlernten Übungen zu wiederholen und zu vertiefen, um auch zahlreiche Feinheiten an den Bewegungsabläufen zu verbessern. Die dadurch geförderte Balance der fünf Hauptorgansysteme ist Grundlage für Heilung.

Das Vertiefungsmodul der Gesundheitsübungen vermittelt einfache Bewegungsvarianten, um gezielt die Organsysteme des Körpers zu aktivieren, sowie die vier wichtigsten Wundermeridiane zu stimulieren. Zusammen mit den Übungen des Basismoduls ergeben sie eine höchst effektive Qigong Kurzform, welche die Selbstheilungskräfte maßgeblich aktiviert.

#### **Praktischer Lehrinhalt**

Das Herz öffnen

Die Lunge öffnen

Die Leber aktivieren

Die Milz aktivieren

Die Niere aktivieren

Aktivierung von Du Mai, Ren Mai, Chong Mai und Dai Mai

#### **Theoretischer Lehrinhalt**

Aufgaben der fünf Hauptorgansysteme

Verlauf der vier Wundermeridiane

Die 8 Prinzipien der Körperhaltung

Die 8 Prinzipien der Atmung

Die 8 Prinzipien des Geistes

**Wiederholen und verfeinern Sie im Vertiefungsmodul alle bereits im Basismodul erlernten Übungen und ergänzen Sie diese durch einfache Bewegungsabfolgen, um die wichtigsten Meridiane und Organsysteme zu aktivieren.**

# 3

## Qi Modul *Medizinisches Qigong zur Regulation des Qi*

Qi ist überall und alles ist Qi. Es ist der Träger von Yin und Yang und befindet sich somit im Menschen, in der Luft, im Raum, im Essen, in Pflanzen, einfach überall. Wenn sich das Qi des Himmels und das Qi der Erde verbinden, so entsteht der Mensch. Wenn sich Qi konzentriert, entsteht Form, wenn sich Qi verflüchtigt, zerfällt sie. Im Körper fließt Qi zum größten Teil in Energiekanälen, sogenannten „Meridianen“. Dieses Kanalsystem durchdringt nach chinesischer Auffassung den gesamten Körper und versorgt auch die entlegensten Winkel mit Energie.

Erlernen Sie 5 einfache Übungen des medizinischen Qigong aus dem Bereich des klassischen Taiji Quan, um den Qifluss im gesamten Körper ins Fließen zu bringen.

### **Praktischer Lehrinhalt**

- Das Qi wecken
- Beidseitiges Steigen und Sinken
- Aufsteigende Kreise
- Seitliche Kreise
- Yang Kreise

### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Wichtige Aspekte des Taiji Quan
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulierung des Qiflusses

Die Übungen dieses Moduls helfen uns diesen Fluss des Qi durch den gesamten Körper zu fördern und aktivieren. Blockaden werden gelöst, die Durchblutung und Energieversorgung des gesamten Körpers werden in Schwung gebracht.

# 4

## Yang Modul *Medizinisches Qigong zur Stärkung des Yang*

Das Yang des Körpers dient dazu, uns zu aktivieren und mit Wärme zu versorgen. Es verhilft uns, hinaus ins Leben zu gehen und unsere Ziele zu erreichen. Wer sehr kälteempfindlich, introvertiert, schüchtern und zurückgezogen ist, sollte unbedingt sein Yang stärken. Auch Impotenz, Unfruchtbarkeit, Wasseransammlungen im Körper und Osteoporose können klassische Zeichen einer Yang Schwäche sein. Wer einen starken Yang Mangel hat, wird auch im Leben wie „erfroren“ sein und viel lieber daheim im Bett unter der warmen Decke bleiben, anstatt sich hinaus ins blühende Leben zu wagen. Eine tiefe Erschöpfung und das Gefühl wie gelähmt zu sein lässt solche Menschen jegliche Lebensfreude verlieren.

**Erlernen Sie 5 einfache Übungen des medizinischen Qigong aus dem Bereich des klassischen Kung Fu, um die dynamische Yang Energie des Körpers zu aktivieren.**

### **Praktischer Lehrinhalt**

- Die Sonne begrüßen
- Qi in die drei Himmelsrichtungen schicken
- Die Fäuste zum Gegner strecken
- Den Tiger bändigen
- Verbeugen

### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Wichtige Aspekte des Kung Fu
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Stärkung des Yang

**Die Übungen dieses Kurses helfen uns entschlossen, selbstbewusst und mutig zu sein. Sie machen uns stark und verhelfen uns in harten Zeiten zu Durchsetzungskraft und Willensstärke.**

# 5

## Yin Modul *Medizinisches Qigong zur Stärkung des Yin*

Das Yin des Körpers dient dazu, uns zu kühlen und zu beruhigen. Schlafstörungen, innere Unruhe, Hitzewallungen oder Schweißausbrüche können Zeichen einer Yin Schwäche sein. Auch trockene Schleimhäute und Gewichtsverlust, sowie eine tiefe Erschöpfung sind Indizien dafür, dass das Yin des Körpers regeneriert werden muss. Wer sich ausgebrannt fühlt oder es tatsächlich bereits ist, wird von den Übungen dieses Moduls ganz besonders profitieren.

Erlernen Sie 5 einfache Übungen des medizinischen Qigong aus dem Bereich der Meditation, um die beruhigende Yin Energie des Körpers zu aktivieren.

### **Praktischer Lehrinhalt**

- Die Acht Wahrnehmungen
- Die Stagnation auflösen
- Mit dem Herzen lächeln
- Der kleine Himmelskreislauf
- Der große Himmelskreislauf

### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Wichtige Aspekte der Meditation
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Stärkung des Yin

Die Übungen helfen uns zur Ruhe zu kommen und still zu werden, sodass sich unser System wieder regenerieren kann. Sie klären unseren Geist und verleihen uns Einsicht und Weisheit.

Die Wandlungsphase Holz stellt das Element der Lebenslust, der Tatkraft, der Motivation, der Fülle und Vielseitigkeit, aber auch der Sinnfindung dar. Die Leber stellt in der modernen Medizin eines der belastetsten Organe dar. Durch den Druck und die ständige Leistungsbereitschaft wird das Holzelement des Körpers, welches für Spannung und Aktivität zuständig ist, sehr gefordert. Grundsätzlich stellt es eine der wichtigen Aufgaben der Leber dar, den Körper unter Spannung zu versetzen, indem sie das vegetative Nervensystem aktiviert. Dies ist in Stressphasen wichtig, um Leistung bringen zu können. Wenn solche Phasen allerdings zu lange andauern, verlernt die Leber oft diesen Zustand wieder los zu lassen, sodass sich ein Stau der Leberenergie im Sinne einer Leber-Qi-Stagnation ergibt. Es ist dies eine der häufigsten Krankheitsmuster unserer modernen Gesellschaft. Dieser so häufige Stau der Leber sucht sich dann meistens ein Ventil im Körper. Dies können chronische Verspannungen im Nackenbereich, Kopfschmerzen oder auch eine Stressgastritis, Verdauungsstörungen oder einfach ein hoher Blutdruck bis hin zu Autoimmunerkrankungen sein.

**Erlernen Sie 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um die Leber zu regulieren und dadurch das vegetative Nervensystem zu beruhigen.**

#### **Praktischer Lehrinhalt**

- Klopfübung für das Holz Element
- Lockerungsübung für das Holz Element
- Meridiandehnübung für das Holz Element
- Stehübung für das Holz Element
- Qigongübung für das Holz Element
- Selbstmassage für das Holz Element
- Akupressur für das Holz Element
- Weisheitsübung für das Holz Element

#### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Verlauf des Leber- und Gallenblasenmeridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation der Leber

**Durch den Zeitdruck der modernen Gesellschaft ist das Holz Element bei fast allen von uns aus dem Gleichgewicht geraten. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, den Stau der Leber zu beseitigen und den freien Fluss an Qi wiederherzustellen. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Leber und Gallenblase, ideal bei Ärger und Stress.**

# 7

## Herz Modul *Medizinisches Qigong für das Herz*

Die Wandlungsphase Feuer und somit auch das Herz und Kreislaufsystem entsprechen der Sonne in uns, die uns mit Empfindungen und Gefühlen durchflutet. Das Element Feuer ist verantwortlich für Humor, Begeisterung und Lebenslust, die „Herzensfreude“. Das dem Feuerelement zugeordnete Organ des Herzen hat in der TCM vor allem auch eine sehr starke psychische Bedeutung. Nach Ansicht der TCM stellt das Herz die Heimat unsres Geistes „shen“ dar. Dieser Geist sollte möglichst klar und ruhig sein, vor allem in der Nacht kehrt unser umtriebiger Geist wieder zurück ins Herz, wo er sich dann schlafen legen sollte. Die in der modernen Zeit so häufigen Schlafstörungen sind ein klassisches Indiz dafür, dass die Herzenergie meist zu überhitzt ist. Manchmal kann allerdings auch das Feuer des Herzens zu schwach sein. Gerade durch die Vereinsamung des modernen Menschen fehlt manchmal der zwischenmenschliche Kontakt, welcher für ein ausgeglichenes Feuerelement von größter Bedeutung ist.

**Erlernen Sie 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um das Herz zu regulieren Lebensfreude zu wecken.**

### **Praktischer Lehrinhalt**

- Klopfübung für das Feuer Element
- Lockerungsübung für das Feuer Element
- Meridiandehnung für das Feuer Element
- Stehübung für das Feuer Element
- Qigongübung für das Feuer Element
- Selbstmassage für das Feuer Element
- Akupressur für das Feuer Element
- Weisheitsübung für das Feuer Element

### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Genauer Verlauf des Herz-, Perikard-, Dünndarm- und San Jiao Meridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation des Herzens

**Das Herz als Sitz unseres Geistes und unserer Emotionen ist das Kaiserorgan des Körpers. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, die Herzensfreude und – kraft zu aktivieren. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Herz und Dünndarm, ideal für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.**

Das Erdelement stellt die „Mitte“ unseres Organismus dar und dient als Vermittler und Übergang zwischen allen anderen Energien des Kosmos. Im menschlichen Körper werden die Organe Milz und Magen dem Erdelement zugerechnet, wobei die „chinesische Milz“ nicht unserer anatomischen Milz entspricht, sondern als historischer Begriff eigentlich ein Synonym für die Verdauungs- und Stoffwechselfähigkeit des Körpers ist. Die Aufgabe von Milz und Magen ist es Nahrung aufzuspalten, zu verdauen, die Nährstoffe aufzunehmen und zu verwerten, sowie daraus Energie zu produzieren und das, was der Körper nicht benötigt, auszuscheiden. Dies bezieht sich sowohl auf den Magendarmtrakt inklusive Bauchspeicheldrüse als auch auf den zellulären Stoffwechsel, welcher nach der eigentlichen Verdauung stattfindet. Wenn dieser Prozess nicht gut läuft, so entsteht im Körper Feuchtigkeit und Schleim, was die Ursache für viele Erkrankungen bis hin zu Tumorerkrankungen darstellt. Bereits im 12. Jahrhundert nach Christus erkannten die Chinesen die ungeheure Wichtigkeit des Verdauungs- und Stoffwechselapparates für die Gesundheit des Menschen. Die TCM kennt eine eigene „Schule der Mitte“, die vom berühmten Arzt Li Dong Yuan gegründet wurde. In dieser werden fast alle Erkrankungen über die Regulation dieses Organsystems behandelt.

**Erlernen Sie 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um die Milz zu stärken und dadurch Verdauung und Stoffwechsel zu regulieren.**

#### **Praktischer Lehrinhalt**

- Klopfübung für das Erde Element
- Lockerungsübung für das Erde Element
- Meridiandehnung für das Erde Element
- Stehübung für das Erde Element
- Qigongübung für das Erde Element
- Selbstmassage für das Erde Element
- Akupressur für das Erde Element
- Weisheitsübung für das Erde Element

#### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Genauer Verlauf des Milz- und Magenmeridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation der Milz

**Durch Stress und ungesunde Ernährung sind unser Verdauungsapparat und Stoffwechsel meist sehr stark belastet. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, unsere Verdauungskraft zu stärken und den Stoffwechsel wieder zu aktivieren. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Milz und Magen, ideal für Stoffwechsel und Verdauungssystem.**

# 9

## Lungen Modul *Medizinisches Qigong für die Lunge*

Das Metallelement entspricht der dichten, zusammenziehenden Qualität des Herbstes, der Kontraktion, der Ablösung und Trennung. Im menschlichen Körper entsprechen die Organe Lunge (Atemwege) und Dickdarm, aber auch die Haut dieser Wandlungsphase. Somit stellt das Metall Element auch unsere äußerste energetische Schicht dar, die mit unserer Umgebung in Kontakt tritt, uns abgrenzt oder auch nicht. Die Lunge beinhaltet aber auch unseren Po, jene Seele, welche alle physiologischen Vorgänge des Körpers aufrechterhält. Die Lunge des Körpers regiert das Qi und ist ganz maßgeblich an der Energieproduktion des Körpers beteiligt. Die chinesische Lunge beginnt eigentlich bereits an der Nasenspitze, sodass der gesamte Hals-Nasen-Ohren-bereich ebenso zur „chinesischen Lunge“ dazugehört. Eine weitere Aufgabe der Lunge ist es, das „klare Qi des Himmels“ zu empfangen. Wenn die Lunge schwach wird, neigt der Mensch meist zu Traurigkeit und Melancholie. So wie auch der Dickdarm für das Loslassen von nicht verdaubarer Nahrung zuständig ist, ist auch die Lunge für das Loslassen von Dingen zuständig, die uns nicht mehr von Nutzen sind oder uns zu sehr belasten.

**Erlernen Sie 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um die Lunge zu aktivieren und dadurch Ihre Abwehrkraft zu stärken.**

### **Praktischer Lehrinhalt**

- Klopfübung für das Metall Element
- Lockerungsübung für das Metall Element
- Meridiandehnung für das Metall Element
- Stehübung für das Metall Element
- Qigongübung für das Metall Element
- Selbstmassage für das Metall Element
- Akupressur für das Metall Element
- Weisheitsübung für das Metall Element

### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Genauer Verlauf des Lungen- und Dickdarmmeridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation der Lunge

**Unsere Abgrenzungsfähigkeit und Immunkraft gehen Hand in Hand. Zu viel Druck und Stress aus der Umgebung ersticken nur allzu oft unsere Freiheit und Leichtigkeit. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, unsere Abwehrkraft zu stärken. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Lunge und Dickdarm, ideal für Immunsystem und Abwehrkraft.**

Das Wasserelement entspricht der stillen, sammelnden Qualität des Winters. Wasser ist die fließende Absichtslosigkeit, die keinen Widerstand kennt. Die Organe Niere und Blase werden dem Wasser Element zugeordnet. Das Bewahren der Nierenkraft stellt seit jeher eine der wichtigsten gesundheitlichen Maßnahmen für ein langes Leben dar. Nach Ansicht der chinesischen Medizin wird in den Nieren unsere Essenz, sprich unsere Grundkraft, gespeichert. Sie bestimmt im Kindesalter wie wir wachsen und im Erwachsenenalter wie wir altern und generell wie viel an Belastung wir uns zutrauen können. Es gilt diese Energiereserven der Niere möglichst lange zu bewahren, um ein möglichst langes Leben genießen zu können. Gerade der moderne Lebensstil, welcher uns meist ein Höchstmaß an Leistung über viele Jahre abfordert, zehrt an dieser Urkraft. Diese Grundkraft der Nieren bestimmt auch, wie wir heilen wenn wir einmal krank sind. Die der Niere zugeordnete Emotion ist die Angst. Da die Niere uns nicht nur anatomisch, sondern auch sprichwörtlich, den Rücken stärkt, uns Rückhalt gibt und uns aufrichtet, ist sie jenes Organ, welches für Mut in uns zuständig ist.

**Erlernen Sie 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um die Niere zu stärken und dadurch die Energiereserven wieder aufzufüllen.**

#### **Praktischer Lehrinhalt**

- Klopfübung für das Wasser Element
- Lockerungsübung für das Wasser Element
- Meridiandehnung für das Wasser Element
- Stehübung für das Wasser Element
- Qigongübung für das Wasser Element
- Selbstmassage für das Wasser Element
- Akupressur für das Wasser Element
- Weisheitsübung für das Wasser Element

#### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Genauer Verlauf des Nieren- und Blasenmeridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation der Niere

**Überarbeitung und langdauernde Belastungen haben oft die Essenz unserer Nierenkraft erschöpft. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, unsere Reserven wieder aufzufüllen und uns zu regenerieren. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Niere und Harnblase, ideal gegen Erschöpfung und Müdigkeit.**

# Details

## Voraussetzung zur Teilnahme

Die Übungen sind für alle Alters- und Fitnessklassen bestens geeignet. Es ist keinerlei Vorwissen nötig.

## Reihenfolge der Module

Das Basismodul lehrt die wesentlichen Grundtechniken des medizinischen Qigong und stellt daher immer das erste zu besuchende Modul dar. Im Anschluss daran können alle anderen Module je nach Belieben gebucht und miteinander kombiniert werden. Wir empfehlen sehr, nach dem Basismodul auch das Selbstheilungsmodul zu absolvieren, da hier alle Übungen des ersten Moduls wiederholt und verfeinert werden.

## Aufbau der einzelnen Module

Jedes einzelne Modul besteht aus 2 Einheiten zu je 60 Minuten. Diese können entweder als Doppelstunde oder einmal absolviert werden oder auch auf zwei Termine verteilt werden.

## Ablauf des Unterrichtes

Die Übungen werden ausschließlich im Privatunterricht gelehrt. Sehr gerne gehen wir auf all Ihre Fragen, Wünsche und Anliegen ein und stimmen die Übungen perfekt auf Ihre Bedürfnisse ab. Sie können die Module alleine oder gemeinsam mit einer zweiten Person buchen und absolvieren. Profitieren Sie bei einer Buchung zu zweit von einem vergünstigten Gesamtpreis!

## Zusätzliche Übungsstunden

Auf Wunsch ist es selbstverständlich möglich, zusätzliche Übungsstunden zur Verfeinerung und Verbesserung der bereits erlernten Übungen zu buchen.

# Preisgestaltung

<b>Buchung eines Moduls (2x60 Min.)</b>	Preis pro Modul	€ 170,-
<b>Buchung von 2 Modulen</b>	Preis pro Modul	€ 150,-
<b>Buchung von 3 Modulen</b>	Preis pro Modul	€ 130,-
<b>Buchung von 4 oder mehr Modulen</b>	Preis pro Modul	€ 110,-

Eine zweite oder dritte Person zahlt jeweils immer nur die Hälfte des Kursbeitrages, die vierte Person kann kostenfrei teilnehmen.

## Medizinisches Qigong Online Kurs

Alle Module des Medizinischen Qigong gibt es auch als Online Kurs zum Selbststudium für Daheim! Lernen Sie eigenständig mit Hilfe von Videoanleitungen und Livemitschnitten aus den Seminaren die Übungen des medizinischen Qigong.

Alle Infos dazu finden Sie [HIER](#) auf unserer Webseite!

# Schulungsort

## *Anshen Zentrum Alte Donau*

Das **Anshen Zentrum Alte Donau** wurde exakt nach Feng Shui Kriterien von Feng Shui Meisterin Li Wen Pak geplant. Die Ausrichtung des Gebäudes, der Räumlichkeiten und des Einganges wurden exakt an die Gegebenheiten des Grundstückes und die förderlichen Himmelsrichtungen nach den Regeln des Yijing und der Fünf Elemente angepasst.

Das Anshen Zentrum Alte Donau befindet sich in der **Fiebrichgasse 2D** im **22. Bezirk**, an der wunderschönen Alten Donau, mitten im Herzen von Wien. Nur wenige Minuten von der Innenstadt entfernt und doch mitten im Grünen.

Neben dem hauseigenen Kundenparkplatz sind weitere Parkplätze ausreichend direkt vor der Tür vorhanden.

Die **U-Bahn Station U1 Kagran** (Donauzentrum) ist nur wenige Schritte entfernt. In wenigen Minuten ist in 8 Stationen der Stephansplatz erreicht.

Die Schulungen finden im hauseigenen Seminarraum oder in einer unserer Räumlichkeiten im Obergeschoß statt. In manchen Fällen ist es auch möglich, dass unser Trainer zu Ihnen nach Hause kommt. Fragen Sie uns einfach!







# Anmeldung & AGB

## Anmeldung

Die Anmeldung (Name, Adresse, Tel.Nr. und E-mail Adresse) bitte schriftlich per e-mail an [office@anshen.at](mailto:office@anshen.at). Gerne stehen wir auch telefonisch unter **0676 609 67 57** zur Verfügung. Mit der Anmeldung stimmen Sie unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe unten) zu.

## Stornobedingungen

Falls Sie einen Termin einmal nicht einhalten können, bitten wir Sie, dies frühest möglich, spätestens jedoch am Vortag bekanntzugeben. Termine, welche nicht mindestens 24 Stunden im Voraus storniert werden, müssen von uns leider in voller Höhe verrechnet werden.

## Haftung

Bei körperlichen Beschwerden oder Vorerkrankungen ist die Eignung durch einen Arzt ihres Vertrauens vorher abzuklären. Das Anshen Zentrum und alle dort tätigen Trainer übernehmen keine Haftung für Verletzungen durch Selbstverschulden. Bei Verletzungen, die in Folge von unsachgemäßer Ausführung der Übungsanleitungen auftreten, wird auf Schaden- und Ersatzforderungen, sowie vergleichbare Ansprüche gegenüber dem Anshen Zentrum und all den dort tätigen Trainern verzichtet. Falls das Anshen Zentrum einmal ein Modul absagen muss, so erhalten Sie selbstverständlich den gesamten Kursbeitrag für dieses Modul zurückerstattet. Über die Kosten des abgesagten Moduls hinausgehende, weitere Erstattungs- oder Haftungsansprüche können nicht gestellt werden.

*Über viele Jahre habe ich die Welt bereist, um von verschiedensten Meistern der Heil- und Bewegungskünste zu lernen. Ich habe Lehrer im Westen und Osten besucht, um die volle Tiefe und Breite der chinesischen Heilkunst zu erlernen. Ich habe viele tausende Stunden gelernt und trainiert, um letztlich die Essenz aus all diesen Lehren herauszufiltern. Dies unterrichte ich im Rahmen meines Acht Harmonien Heilkunst Systems, auf welchem die Übungen des medizinischen Qigong basieren. Ich würde mich sehr freuen, Ihnen dies lehren zu dürfen.*

*Dr. Christopher Po Minar*

# Team



**Ausbildungsleiter ist Christopher Po Minar**, Gründer und Leiter des Anshen Institutes Alte Donau. Geboren in Wien, chinesischer, philippinischer, österreichischer Abstammung, ist Dr. Christopher Po Minar sowohl Arzt für moderne westliche, als auch für Traditionelle Chinesische Medizin. In seiner ärztlichen Tätigkeit ist er neben der Behandlung akuter Befindlichkeitsstörungen vor allem auf die Behandlung zahlreicher chronischer Erkrankungen spezialisiert. Hierzu verbindet er die Stärken der modernen Schulmedizin mit denen der traditionellen chinesischen Akupunktur und Kräuterheilkunde sowie des medizinischen Qigong. Seit seiner Jugend trainiert Dr. Christopher Po Minar fernöstliche Heil- und Kampfkunst bei zahlreichen Meistern aus Ost- und West.



**Trainer ist Jochen Pamer**, Ba He Fa und Taiji Trainer im Anshen Zentrum Alte Donau. Geboren 1973 in Wien, im Burgenland aufgewachsen. Seit 2002 lebt er in Neusiedl am See. Jochen Pamer ist nicht nur "Ernährungs- und Wellnesscoach gem. Bildungsforum Wien", sondern auch lizenzierter "Fünf Tibeter® Trainer". Er absolvierte mit Bravour den Ausbildungslehrgang "Ba He Fa - Acht Harmonien Heilkunst" im Anshen Zentrum Alte Donau und lehrt dies seitdem im Burgenland und in Wien. Sein Ziel ist es mit der „Acht Harmonien Heilkunst“ Menschen die durch die zunehmenden Anforderungen im Berufsleben leiden, ein Werkzeug in die Hand zu geben, mit denen sich Jedermann und -frau ein Stück Lebensqualität zurückerobert kann.



Vielen Dank für Ihr Interesse an medizinischem Qigong nach der Acht Harmonien Methode. Es ist mir und meinem Team eine große Freude, dieses fantastische Übungssystem an Sie weitergeben zu dürfen. Wir werden unser Bestes geben, Ihnen ein Maximum an Wissen und Können zu vermitteln. Wir legen größten Wert auf die Qualität des Unterrichtes und gehen selbstverständlich auf all Ihre Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse ein. Bei der Zusammenstellung der Übungssysteme habe ich mich bemüht, all meine Erfahrung als TCM Arzt und Qigong Lehrer einfließen zu lassen, um ein wirklich anspruchsvolles und hochwertiges Übungssystem für den Menschen der modernen Zeit zusammenzustellen.

Wir freuen uns auf ein persönliches Kennenlernen!

*Christopher Po Minar*

# Zehn Gründe für medizinisches Qigong nach der Acht Harmonien Methode

## 1. Medizinisches Qigong ersetzt in vielen Fällen sehr wohl den Arzt oder Therapeuten!

Medizinisches Qigong gibt mir die Möglichkeit, jeden Tag aufs Neue zu erkennen, welches Organ in meinem Körper gerade Unterstützung benötigt und diese durch einfachste Übungen in kürzester Zeit auch zu geben. Die Übungen ermöglichen es mir, meinen Körper und Geist selbstständig ohne jegliche Hilfe von Außen grundlegend zu regulieren und auszugleichen. Und da ich schon immer äußerst ungern zum Arzt gegangen bin, ist dies eine ganz wunderbare Sache!

## 2. Medizinisches Qigong formatiert meine physische und psychische Festplatte jeden Tag neu.

Wir alle schleppen so viele Altlasten aus unserer unmittelbaren oder weiter zurückliegenden Vergangenheit mit uns. Durch die Übungen des medizinischen Qigong ist es möglich, all dies aufzulösen und jeden einzelnen Tag völlig frei neu zu agieren. Dies ermöglicht es mir, angestaute Emotionen und Belastungen einfach aufzulösen, ganz so als ob Sie eine vollgefüllte Festplatte jeden Tag neu formatieren und sie Ihnen dann ganz frei zur Verfügung steht, um sie mit Eindrücken des Tages und mit wertvollen Informationen bespielen zu können.

## 3. Medizinisches Qigong entschleunigt mich so wunderbar.

Medizinisches Qigong lehrt mich nicht nur in den Moment zu kommen, sondern auch in diesem zu verweilen und ihn mit allen Sinnen zu genießen. Stellen Sie sich vor, Sie haben ein wunderschönes Leben, kommen aber erst am Ende drauf, dass es eigentlich ganz nett war. Wäre dies nicht furchtbar tragisch? Medizinisches Qigong lehrt mich jeden einzelnen Tag das zu genießen, was da ist, egal was es ist. Es gibt nichts das mich so sehr entschleunigt, wie nur wenige Minuten eines medizinischen Qigong Trainings.

## 4. Medizinisches Qigong löst all meine Verspannungen.

Medizinisches Qigong ist so extrem angenehm! Es löst so unglaublich alle Verspannungen und Blockaden des Alltages. Der Nacken füllt sich besser an, der Rücken, einfach jeder Muskel des Körpers löst und entspannt sich. Es ist so als ob man jeden Tag in der Früh eine Massage bekommt. Herrlich!!

## 5. Medizinisches Qigong ist alles gut.

Was ich persönlich aber so nett finde: medizinischem Qigong ist eigentlich (fast) jeder Tag ein guter Tag, ganz gleich was der Tag bringt, sei es 16 Stunden an Arbeit ohne Pause oder einfach nur auf einer Liege in der Sonne liegen - durch Medizinisches Qigong ist eigentlich jeder Tag ein guter Tag. Wie geht das? Durch die Fähigkeit präsent im Hier und Jetzt zu sein, ist immer alles gut, egal wie es ist. Ist das nicht wunderschön?

## 6. Medizinisches Qigong befreit mich von belastenden Emotionen.

Medizinisches Qigong befreit mich von Emotionen. Dies bedeutet allerdings nicht, emotionslos wie ein kalter Stein zu sein, sondern frei agieren oder einfach sein zu können, nicht gehalten und gebunden von negativen Emotionen. Im Gegenteil, ich spüre Emotionen meist viel früher, schon in dem Moment wo sie aufkeimen. Aber ich hafte nicht mehr so stark an ihnen - spätestens beim nächsten medizinischen Qigong Training löst sich alles Negative in Wohlgefallen auf.

## 7. Medizinisches Qigong macht mich schlauer.

Medizinisches Qigong lässt mich Antworten auf alle Lebensfragen finden. Medizinisches Qigong verbindet meinen Verstand mit meinem Herzen und mit meinem Bauch. Dies lässt mich erkennen, wo und wie der nächste Schritt zu tun ist. Alle Antworten auf alle Lebensfragen sind in uns. Meist können wir sie nur nicht erkennen oder schenken ihnen kein Vertrauen. Dies ändert sich grundlegend durch ein derartiges Training.

# *Zehn Gründe für medizinisches Qigong nach der Acht Harmonien Methode*

## 8. Medizinisches Qigong macht mich leer.

Medizinisches Qigong klärt meinen Geist und befreit mich von allen unnötigen Gedanken, die mich blockieren oder belasten. Das Hirn wird frei für die wichtigen Dinge im Leben. Meine Konzentrationsfähigkeit steigt und ich kann in kürzerer Zeit wesentlich mehr leisten. Dies verschafft mir wiederum Zeit für die anderen wichtigen Dinge im Leben.

## 9. Medizinisches Qigong macht mir Freude.

Der Wichtigste Punkt für mich medizinisches Qigong jeden Tag erneut zu üben ist schlicht und einfach: Ich fühle mich nach dem Training um ein Vielfaches besser als davor - und das Tag für Tag ohne Medikamente oder andere Behandlungen.

## 10. Medizinisches Qigong ist gesund.

Zum Schluss der für mich unwichtigste Grund. Aber trotzdem, für all diejenigen, die es nur dann glauben können, wenn es auch wirklich messbar ist: Mittlerweile gibt es bereits zahlreiche wissenschaftliche Studien, die den positiven Effekt eines regelmäßigen Qigong, Taiji, Kung Fu oder Meditation Trainings bei verschiedensten Erkrankungen belegen. Im Prinzip gibt es keine Erkrankung, die durch diese Techniken nicht positiv beeinflusst wird. Zahlreiche gesundheitliche Probleme unserer heutigen Zeit können durch ein derartiges Training erfolgreich behandelt werden.



# FAQ

## Woher weiß ich, welches Modul ich besuchen soll?

Bevor man spezifische Qigong Übungen für bestimmte Organssysteme erlernt, muss vorher ein solides Fundament geschaffen werden, auf welchem aufgebaut werden kann. Deswegen beginnt jedes medizinische Qigong mit unserem Basismodul. Hier erlernen Sie, Qi zu aktivieren, zentrieren, regulieren, sammeln und speichern. Anschließend kann je nach Bedarf und Interesse frei gewählt werden. Falls Sie nicht wissen, welches Modul am besten zu Ihnen passen würde, fragen Sie uns einfach! Sehr gerne geben wir Ihnen Auskunft darüber, welche Übungen für Sie am sinnvollsten wären.

## Kann ich auch nur das Basismodul besuchen?

Selbstverständlich! Allein durch die Übungen des Basismoduls verändert sich schon extrem viel im Körper. Je nach Lust und Laune kann man ja dann sein Repertoire an Übungen mit der Zeit erweitern.

## Macht es Sinn, alle Module zu absolvieren?

Definitiv macht es Sinn, alle Module zu absolvieren! Es ist aber selbstverständlich keine Pflicht. Anfangs sollte man sich auf jene Übungen konzentrieren, die für einen im Moment am wichtigsten sind. Langfristig ist es sicher gut, für alle Körperbereiche Übungen im Repertoire zu haben, die man dann in Zukunft bei Bedarf einsetzen kann. Ein Schritt nach dem anderen...

## Gibt es eine bestimmte Reihenfolge, in der ich die Module besuchen sollte?

Wie schon oben erwähnt, ist das erste Modul immer das Basismodul. Anschließend gibt es keine festgelegte Reihenfolge.

## Kann ich auch zusätzliche Trainingsstunden nehmen?

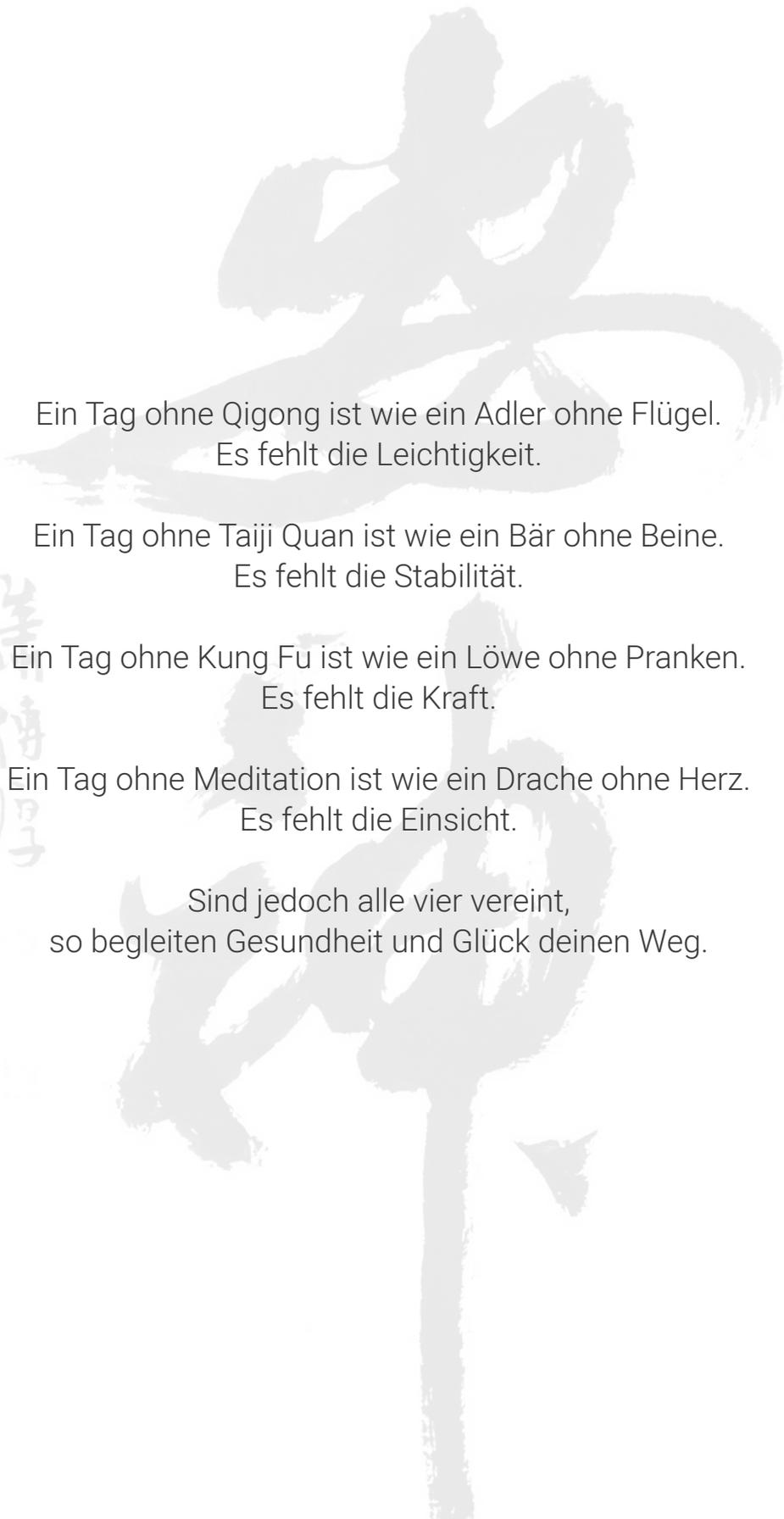
Selbstverständlich! Prinzipiell sind die einzelnen Module zwar bewusst so aufgebaut, dass ausreichend Zeit und Raum ist, die Übungen in diesen zwei Stunden zu erlernen. Es schadet allerdings nie, zusätzliche Übungsstunden zu nehmen, da dann noch Feinkorrekturen vorgenommen werden können!

## Was ist der Unterschied zu den Acht Harmonien Kursen und Wochenendseminaren?

Die Übungen des medizinischen Qigong stammen aus den Ba He Fa - Acht Harmonien System von Dr. Christopher Po Minar. In den Wochenendseminaren werden noch zahlreiche weitere, wesentlich komplexere Übungen gelehrt. Fokus des medizinischen Qigong liegt auf der Einfachheit der Übungen und der Tatsache, dass man sie sehr schnell und leicht in den Alltag integrieren kann. Die Wochenendseminare können selbstverständlich bei Interesse zusätzlich besucht werden!

## Was soll ich zum Training mitnehmen?

Lockere Bekleidung, zB eine Jogginghose und ein bequemes T-Shirt. Etwas Neugierde und die Bereitschaft, seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen wären selbstverständlich auch hilfreich.



Ein Tag ohne Qigong ist wie ein Adler ohne Flügel.  
Es fehlt die Leichtigkeit.

Ein Tag ohne Taiji Quan ist wie ein Bär ohne Beine.  
Es fehlt die Stabilität.

Ein Tag ohne Kung Fu ist wie ein Löwe ohne Pranken.  
Es fehlt die Kraft.

Ein Tag ohne Meditation ist wie ein Drache ohne Herz.  
Es fehlt die Einsicht.

Sind jedoch alle vier vereint,  
so begleiten Gesundheit und Glück deinen Weg.



*Wir freuen uns auf Sie!*