Meisterseminare

mit Alexander Callegari
Schüler von Prof. Ding HongYu
16.-18.April 2027



Teller-Qigong II (PanZi Gong II)

Aufgrund der Beliebtheit und der positiven Effekte der Teller-Übungen entwickelte Prof. Ding HongYu eine zweite Form, „PanZi Gong II" genannt. Der Schwierigkeitsgrad kann den körperlichen Möglichkeiten individuell angepasst werden. PanZi Gong I und II sind ausgezeichnete Übungen, die den körperlichen Problematiken der heutigen Gesellschaft positiv entgegenwirken können: Alle Bewegungen sind kreisförmig. Solche Bewegungen sind die beste Art der Bewegung beim Sport. Es wird weniger Energie und Kraft verbraucht.
Die körperliche Wirkung ist groß. Es ist eine naturgemäße und sichere Art, Bewegungen auszuführen. Durch spiralförmige Bewegungen entsteht Energie und Leben. Die Übung erweitert die körperliche Biegsamkeit und trainiert die Koordination der Bewegungen.

Lehrbuch zur Form: Ding HongYu – Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung – PanZi Gong II ISBN: 978-3-96606-029-5 ist beim Waginger LILIOM Verlag, bei Ihrem Buchhändler oder beim Seminar erhältlich.

Seminargebühr € 60,00

Freitag, 16.4.27, 17:00 – 20:00

Veranstaltungsort:

Gemeindesaal St. Franziskus
Dresdener Str. 29, 30179 Hannover

Lass dich verzaubern von Alexanders sympathischer und beeindruckenden Art und Weise, uns die Bewegungen in Theorie und Praxis näher zu bringen und uns gezielte Einblicke in die faszinierende Welt der Körpermechanik zu geben.

Spiel der fünf Tiere

Das Spiel der fünf Tiere stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wurde ca. 220 nach Christus von dem chinesischen Arzt Hua Tuo entwickelt. Es zählt, neben dem BaDuanJin (Acht Brokate) und dem YiJinJing (Muskel-Sehnen-Transformation) zu den alten QiGong Formen.

In dem Spiel der fünf Tiere versucht man die Bewegungen und das Verhalten des Tigers, des Hirsches, des Bären, des Affen und des Kraniches zu imitieren. Jedes Spiel soll dadurch die Eigenschaften des Tieres auf den Menschen übertragen. Prof. Ding HongYu von der NanJing Universität führt hierzu folgendes aus: Der Tiger ist ein Sieger, der Hirsch kann lange laufen, der Bär hat viel Kraft, der Affe ist schlau und der Kranich kann lange fliegen und verfügt über ein gutes Gleichgewicht.

Die Übungen im Spiel der fünf Tiere sind eines der vielseitigsten QiGong Systeme. Es wurde zunächst mündlich tradiert. Es ist das erste vollständig überlieferte Bewegungssystem aus dem alten China. Es ist in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) von Bedeutung, da es das allgemeine Wohlbefinden steigert, Krankheiten vorbeugt und die Gesundheit fördert.

Seminargebühr € 170,00

Samstag, 17.4.27, 10:00 – 15:00

Sonntag, 18.4.27, 10:00 – 15:00

Veranstaltungsort:

Bürgerschule Nordstadt, Tanzsaal, 2. Etage
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2,30167 Hannover
(Zugang über Schaufelder Str.)

Anmeldungen und weitere Informationen bei

Iris Klaus 0170-800 49 64
iris@hannoverqigong.de