

QIGONG-WOCHENENDE IN BAD TÖLZ

Die Anfänge der Österreichischen sowie der Deutschen Qigong-Gesellschaft sind eng mit Prof. Cong Yongchun (Professor für Qigong an der TCM-Hochschule Fuzhou) und Prof. Lin Zhongpeng (Direktor des Instituts für Fortgeschrittene Qigongstudien in Peking) verbunden.

Ende der 1980er-Jahre wählten diese beiden Qigong-Gelehrten gezielt eine Reihe von traditionellen Übungen für den Unterricht in Österreich und Deutschland aus.

Bei diesen Übungen handelt sich eigentlich um ganze Übungssysteme, jeweils aus vielen Einzelübungen bestehend.

Zu ihnen gehören unter anderen

- die Übungen der Kommunikation mit Himmel und Erde
- die aus der Wudang-Tradition stammende Übung des Erhabenen Lichts des Großen Einen
- das Xixihu-Gehen zur Stärkung des Nieren-Qi, eine dynamische Gehmethode, die auf den daoistischen Unsterblichen Lü Dongbin zurückgeführt wird sowie
- die Übungen der Rückkehr zu Ursprung und Quelle, eine alte daoistische Übungsfolge, die ebenfalls den daoistischen Meister Lü als Ahnherrn ehrt.

„Der Große Weg ist einfach und leicht“, diesen Spruch aus dem Buch der Wandlungen zitierte Prof. Lin gern, um die Essenz dieser Übungen zu beschreiben.

Je „einfacher und leichter“ die Übungsabläufe, desto besser findet man in einen Zustand vertiefter innerer Ruhe und Entspannung, und dann werden die regenerierenden und heilenden Wirkungen des Qi erst möglich.

In den Worten von Prof. Cong: „Das Yang wurzelt im Yin, alle Bewegung entspringt der Stille.“ Entspannt sich der Körper und kommt der Geist zur Ruhe, dann erhebt sich die heilende und lebensspendende Bewegung des Qi von selbst.

Das Programm des Wochenendes werde ich aus den oben genannten Übungen gestalten.

Zeit:

Sa 26. September 2026, 9.00-12.00 & 14.00-17.00

So 27. September 2026, 9.00-12.00 & 14.00-17.00

Ort:

Turnhalle der Von-Rothmund-Schule

Bairawieserstraße 30, 83646 Bad Tölz

Beitrag:

€ 190.-

IBAN: AT36 6000 0000 7213 0740

Anmeldung:

bei Harald Koch

+49 8042 912324

qigong-isarwinkel@web.de