

# **„Hui Chun Gong-**

## **„Die geheime Verjüngungskur der chinesischen Kaiser“**

**Termin: 15. – 17. Juni 2018**

Wenn Sie auch gern erfahren möchten, wie es sich anfühlt, die 16 Ganzkörper-Übungen der Daoistischen Mönche auszuführen, um Körper, Geist und Seele gesund und vital zu halten und den Alterungsprozess entgegen zu wirken, wie viel Freude und Wohlbefinden Sie dabei erleben, sind Sie herzlich dazu eingeladen.

Lernen Sie den Daoismus kennen, erfahren Sie etwas über die Inhalte des Qi Gong, der chinesischen Atem- und Bewegungstherapie. Nach der Philosophie der traditionellen Chinesischen Medizin bleibt der Mensch gesund und vital, wenn er die Energien im Körper ohne Blockaden in den Energiebahnen (Körpermeridiane) fließen lassen kann. Begegnen Sie auch dem Tai Chi Chuan, so dass Sie einen Einblick für alle Zusammenhänge von Ying & Yang und dem Qi Fluss erfahren und selbst beim Ausführen der Übungen die Meditation erspüren.

Zu empfehlen ist das Seminar Allen, die mit sich und der Natur im Einklang leben möchten. Es ist als selbständiges Programm gut geeignet und leicht weiter vermittelbar und auch für jedes Workout eine Bereicherung als Mobilisation oder entspannender Abschluss. Wir bewegen alle großen Gelenke und wirken z.B. Beschwerden in Schulter und Rücken entgegen. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und Noppensocken.

**Kursname:** „Hui Chun Gong“  
**Päd. Verantw.:** Sylvia Kipper, LHVHS  
**Referentin:** Elke Sauermilch, Qi Gong Übungsleiterin, Hui Chun Gong Trainerin

**Anreise:** Freitag, 15.06.2018 ab 16.00 Uhr  
**Kursbeginn:** Freitag, 15.06.2018 17.00 Uhr  
**Kursende:** Sonntag, 17.06.2018 13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 152,00 – 170,00 Euro je nach Selbsteinschätzung (inkl. Vollverpflegung und Unterkunft im DZ, EZ- Zuschlag 12,00€/Nacht)

**Anmeldung/Ort:** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.  
Kloster 6  
06571 Donndorf  
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20  
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de  
[www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

P.S. Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Bei Benutzung sind Bademantel und Badesandalen mitzubringen.