

Samstag 1. September 2018 von 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

# QI GONG

# DAO YIN BAOJIAN GONG



## 導引 保健 功

Dieses einzigartige Seminar bietet allen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit in traditionelle Qi Gong Form Dao Yin Baojian Gong einzutauchen.

Dieses System gehört zum bewegten Qigong und basiert auf den traditionellen Übungen des „Daoyin“, dem alten Begriff für die chinesischen Gesundheitsübungen.

In den geschichtlichen Quellen wird das Daoyin erstmals 300 Jahre v.Chr. erwähnt; zu dieser Zeit spielte Daoyin eine wichtige Rolle in der chinesischen Lebenskultur.

Es wurden verschiedene Atemtechniken und Bewegungen entwickelt, um

die Gesundheit zu pflegen und das Leben zu verlängern. Somit kann man den Begriff „Daoyin Yangsheng Gong“ als Beschreibung der Übungen verstehen, „den Körper zu dehnen und das Qi zu führen, um die Gesundheit zu pflegen und das Leben zu verlängern.“



**KOSTEN**

**CHF 50.-**

**Seminarleitung:**

**Jiao Lian Lin Xian**

**Marco Carraro**

Shaolin Chan Tempel, Renglochstrasse 25, 6012 Obernau, 041 250 17 17, shaolin-luzern.ch