

TAO-CHI



Schule für Tai-Chi, Qi-Gong, Kung-Fu & Meditation
Freizeit- und Gewerbepark Grabenstr. 180
47058 Duisburg-Neudorf-Süd, im Internet www.tao-chi.info

Einführung in das
Neiyanggong
(nach Dr. Liu Yafei)



Teilnahme möglich auf Anfrage
Sonntags von 10:00 bis 13:00 Uhr
o [siehe mtl. Kursplan \[.jpg\]](#) o
Seminarleitung: Anne Bolten
Kosten pro Veranstaltung: 60,00 €,
[Information, Anmeldung, Contact](#)

Das Neiyanggong ist eines der traditionellen Qigong-Übungssysteme Chinas.
Wir beschäftigen uns im Rahmen des Seminars mit dem ersten Teil der 1. Übungssequenz:



„Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ : Übungen 1-6



Neben den Übungen der bewegten Form sind Selbstmassage- und Gelenköffnungsübungen Bestandteil des Seminars.

Anne Bolten ist seit 2007 [ausgebildete Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft](#) für Qigong Yangsheng

Schau Anne Bolten auf YouTube

- o [Regulieren Deinen Atem, befriedige Deinen Geist \(Mind\)](#) o