

# 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](http://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