

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

*„Die 8 Brokate“ aus dem Lehrsystem des Qigong Yangsheng
nach Prof. Jiao Guorui*



Teilnahme möglich auf Anfrage
Sonntags von 10:00 bis 13:00 Uhr

o [siehe mtl. Kursplan \[.jpg\]](#) o

Seminarleitung: Anne Bolten

[Information, Anmeldung, Contact](#)

Die 8 Brokatübungen (nach Prof. Jiau Guorui)



Die Übungsmethode der 8 Brokate geht auf eine lange Tradition zurück, die seit dem chinesischen Altertum bekannt ist. Sie gehört zu den am weitesten verbreiteten Methoden des Qigong in China.

Der chinesische Name "Baduanjin" (wörtlich: 8 Abschnitte Brokat) deutet an, dass es sich um etwas sehr kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnt.



Aufgrund ihrer klaren Struktur eignen sich die 8 Brokate sehr gut für Menschen, die den Übungsweg des Qigong kennenlernen möchten und Körper, Seele und Geist stärken wollen. Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden und sind so geeignet unsere Lebensenergie (Qi) und die eigene Mitte zu stärken

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

[die 8 Brokate mit Anne Bolten auf YouTube](#)