

# 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)

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



26.05., 02.06., 09.06. und 23.06.  
Sonntags von 10:15 Uhr bis 13:30 Uhr  
Seminarleitung: Anne Bolten  
Kosten pro Veranstaltung: 60,00 €,  
Information, Anmeldung unter Tel/AB : 0203 - 37 29 31

## 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