Drachentor Intensivtage:

Praxisorientiertes Seminar zur Pflege von Körper und Geist

Meditation mit Meister Long Jun; dazu Qi Gong im Gehen und im Liegen,
mit Bäumen und nach dem Vorbild der Tiere und chinesische Kalligrafie

Termine: 09. – 12. Mai und 03. – 06. Oktober 2024

Stundenzahl: 7 Std. pro Tag inkl. Pause

Preis: 480,- Gesamtbuchung / 150,- € Tagesbuchung
(Minimum zwei aufeinanderfolgende Tage)

Dozenten: Meister Zhang Long Jun, Karin Zhang

Inhalte:

1. Einführung in die Drachentor Theorie:
- Überblick über die Drachentor Lehre der inneren Perle – Herkunft, Aufbau, Nutzen
- Von Öfen und Ozeanen – das energetische Zentrum dieser Lehre
- Anleitung der praktischen Methoden des Seminars

2. Einführung in die Drachentor Praxis:
- Sitzmeditation
- Qi Gong im Liegen
- Qi Gong im Gehen
- Qi Gong mit Bäumen
- Qi Gong der Vier Tiere: Hirsch, Schlange, Büffel, Kranich
- Chinesische Kalligrafie

Diese vier Tage bieten den Teilnehmenden Gelegenheit die Drachentor Lehre von der inneren Perle auf lebendige und sachkundige Art kennenzulernen.

Mit etwas Theorie und viel praktischem Probieren soll der Geschmack an dieser Art der inneren Alchemie geweckt werden. Das Niveau des Inhaltsstoffes orientiert sich an den Vorkenntnissen der Teilnehmenden. Meister Long Jun und Karin Zhang eröffnen spürbar neue Blickwinkel auf die Bedeutung und Anwendung von Qi Gong und rücken, fast revolutionär, das „Meer des Qi" in den Trainingsmittelpunkt. Anders als in der TCM meint die Drachentorlehre mit der Bezeichnung „Qi Hai" nicht den Akupunkturpunkt, sondern das energetische Zentrum hinter dem inneren Nabel, dort, wo die Perle entsteht.

Dieses authentische Drachentor Training richtet sich nach den literarischen Werken Ling Bao Bi Fa und Da Dan Zhi Zhi und geht zurück auf Qiu Chu Ji, den ersten Meister vom Drachentor.

Meister Zhang Long Jun ist Mediziner, trainiert, studiert und entwickelt die Lehre von Jugend an und verknüpft in seinem Unterricht die traditionelle chinesische Kultur mit modernen medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Karin Zhang ist Künstlerin und Trainerin für Kung Fu, Tai Ji und Qi Gong. Sie verknüpft im Unterricht Detail um Detail des Körpers mit der wachsenden Wahrnehmung des Teilnehmenden.

Beide gemeinsam betreiben die Long Bao Schule für chinesische Kampfkunst und Kultur und bilden angehende Lehrerinnen und Lehrer für Tai Ji Quan und Qi Gong aus.

Stundenplan:

1. Tag, Donnerstag:

11.00 – 11.20	Begrüßung
11.30 – 13.30	Qi Gong nach dem Vorbild der Tiere (Xiang Xing Gong)
13.30 – 14.30	Pause
14.30 – 15.45	Theorie „Von Öfen und Ozeanen – Das energetische Zentrum"
16.00 – 16.30	Anleitung zur Sitzmeditation und zum Qi Gong im Liegen
16.30 – 18.00	Sitzmeditation (Jing Zuo) und Qi Gong im Liegen (Wo Gong)

2.Tag, Freitag:

11.00 – 14.30	Anleitung und Praxis zum Qi Gong mit Bäumen, inkl. Hin- und Rückweg
14.30 – 15.15	Pause
15.15 – 16.45	Chinesische Kalligrafie
17.00 – 18.00	Sitzmeditation

3.Tag, Samstag:

11.00 – 13.00	Theorie „Herkunft und Aufbau der Drachentorlehre"
13.00 – 13.15	Pause
13.15 – 15.15	Qi Gong nach dem Vorbild der Tiere
15.15 – 16.00	Pause
16.00 – 16.30	Anleitung und Praxis zum Qi Gong im Gehen
16.30 – 18.00	Sitzmeditation + Qi Gong im Liegen

4.Tag, Sonntag:

11.00 – 12.00	Theorie: „Fragen und Antworten zur Drachentorlehre der inneren Perle"
12.00 – 12.30	Qi Gong im Gehen
12.30 – 14.00	Sitzmeditation + Qi Gong im Liegen
14.00 – 14.45	Pause
14.45 – 16.15	Chinesische Kalligrafie
16.30 – 18.00	Baum Qi Gong

Achtung: Der Seminarinhalt lebt! Daher behalten wir uns Änderungen in Uhrzeit und Thema vor.

Anmeldeformular

Blockseminar: „Drachentor Intensivtage"

Gewünschtes Datum bitte ankreuzen:

☐ 09. – 12. Mai 2024

☐ 03. – 06. Oktober 2024

Name des Teilnehmers, der Teilnehmerin in Druckbuchstaben:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Teilnahmebedingungen:

Teilnahme nur nach Anmeldung und Überweisung des Teilnahmebeitrages bis einen Monat vor Seminarbeginn.

Bei Absage der Teilnahme durch den/die TeilnehmerIn bis 30 Tage vor Seminartermin erfolgt eine Rückerstattung des Preises in voller Höhe. Bei Absage innerhalb von 30 Tagen vor oder während der Seminartage, oder einfachem Nichterscheinen, ist unabhängig vom Grund des Fehlens der volle Preis zu entrichten.

Sollte das Seminar durch die Veranstalter abgesagt werden müssen, so wird der Teilnahmebetrag in voller Höhe zurückerstattet.

Zahlungsart: Überweisung
Konto Long Bao China e.V. / Long Bao Schule: Sparkasse Dortmund
IBAN: DE25 4405 0199 0441 0082 36
Verwendungszweck: Drachentor Intensivtage <Datum>

Ich habe die Bedingungen zur Kenntnis genommen und nehme teil.

Datum und Unterschrift: