

Die Qigong Methode Nei Yang Gong - Innen nährendes Qigong - wird von Frau Liu Yafei, die offizielle Vertreterin dieser Tradition, europaweit gelehrt.

Ab 2012 bis 2016 lernte ich sie unter ihre Anleitung, seitdem bin jährlich bei ihr in der Supervision und bin berechtigt die Methode weiterzugeben.

Diese Methode zu üben, macht mir große Freude und ich nutze sie konsequent zur Erhaltung meiner Gesundheit.

Es ist mein Anliegen eine Quelle der Inspiration und Begeisterung zu sein für alle, die sie lernen wollen.



Anmeldung: [info@qigong-in-bamberg.de](mailto:info@qigong-in-bamberg.de)

Tel.: 0152-24548939

Mihaela Cordea, Qigong-Lehrerin,  
Qigong-Ausbilderin nach der Richtlinien der  
Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.



## LIEBESDORF



Der wunderschöne Seminarort hält alles bereit, was zu unserem Wohlbefinden beiträgt: ruhige Umgebung mitten in der Natur, gutes Essen vom Hausherr gekocht (Extrawünsche werden erfüllt!), Sauna.

LIEBESDORFER MÜHLE  
LIEBESDORF 2, 74582  
GERABRONN

<https://www.liebesdorfer-muehle.de/kontakt>

## NEI YANG GONG



Intensiv-Seminar

08.-11.04.2021

**„Bewege das Qi und verlängere das Leben“.**





## Nei Yang Gong

Die Methode beinhaltet als Grundübungen Klopfübungen, Selbstmassage und stille Übungen.

Es folgen zwei Übungsreihen mit verschiedenen Atemtechniken und Schwerpunkte, die aufeinander aufbauen: „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ und „Bewege das Qi und verlängere das Leben“

„Qi folgt der Aufmerksamkeit, die Aufmerksamkeit folgt dem Qi“

# ORGANISATORISCHES



## DONNERSTAG, 08.04.2021

17:00 Uhr Ankommen, Zimmer belegen;

18:00 Uhr Abendessen; 19:30 Uhr, Seminarraum, Beginn

Kosten: Seminargebühr: 250,00 €, EZ: 36,00 €, DZ: 33,00 €/Person., Vollpension, vegetarisch 32,00 €/Tag. Handtücher und Bettwäsche bitte selbst mitbringen.

(Können gegen Gebühr ausgeliehen werden.)



## FREITAG UND SAMSTAG, 09.-10.04.2021

Eine Stunde Qigong, nach Wetterlage im Freien oder im Raum, Frühstück (die genaue Zeit wird gemeinsam abgesprochen)

ca. 9-12 Uhr Nei Yang Gong; 12 Uhr Mittagessen und Pause

15:30-17:30 Uhr Nei Yang Gong

Nach dem Abendessen stille Übungen / Meditation



## SONNTAG, 11.04.2021

Eine Stunde Qigong, nach Wetterlage im Freien oder im Raum, Frühstück (die genaue Zeit wird gemeinsam abgesprochen)

ca. 9-12 Uhr Nei Yang Gong

Abschluss mit dem Mittagessen

