

## Sonntags-Tee

Forum für östliche und westliche Medizin

10 Jahre  
Nei Yang Gong-Schule Bad Vilbel

### **Die Gesundheit erhalten mit Qi-leitenden Übungen**

Bao jian dao yin fa

Wer seine Lebenskraft spürt, kann sie lenken und leiten (dao yin) – dorthin, wo er sie braucht. Die „einfachen“ Übungen können uns mit Qi verbinden, so dass wir Vertrauen finden in unsere Selbstwirksamkeit.

#### **Einladung zum Jubiläum:**

Christina Oxfort & Norbert Lotz

So., 10. September 2017

15:00-16:00 Uhr

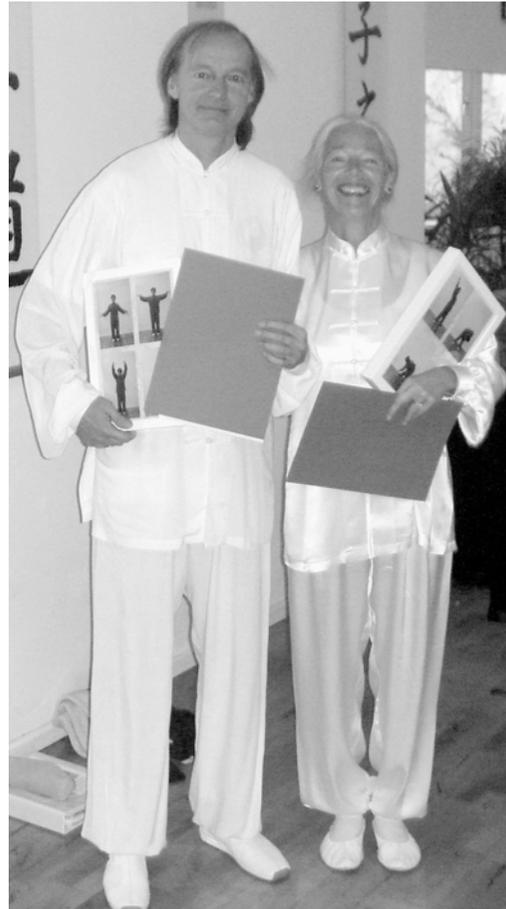
Anschließend Kuchen/Tee/Kaffee im Salon

Anmeldung erbeten bis 05.09.2017

*Einfachheit*

*ist die höchste Stufe  
der Vollendung.*

Leonardo da Vinci



Unsere Lehrer-Ernennung vor 10 Jahren

Praxis für Chinesische Medizin



Nei Yang Gong-Schule Bad Vilbel

## Programm 2017 (2)

# 雞

Jahr des Hahnes

28. Januar 2017 bis 15. Februar 2018

Dipl.-Biol. HP **Christina Oxfort**, Ph. D.  
Dipl.-Psych. Prof. **Norbert Lotz**, Ph. D.

Lohstraße 25 • 61118 Bad Vilbel  
Fon: 06101-501111 • Fax: 06101-509125  
oxfort@neiyanggong.com  
www.neiyanggong.com

## Herbst-Schule 2017

Nei Yang Gong  
(Innen Nährendes Qi Gong)

### **Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi**

(1. Sequenz: Übung 1-6)

Leitung: Christina Oxfort & Norbert Lotz

#### **Kurs 1:**

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

20.09., 27.09.,

25.10., 01.11., 08.11., 15.11., 22.11.2017

€ 160,00 (7 Abende, jeweils 2 UE)

Für Kurstermine, an denen Sie erkrankt oder verhindert sind, können Sie am Folgetermin eine Viertelstunde früher kommen, um die Bewegungsabfolge zu erlernen.

Unsere Kurse können als Prävention bei den Gesetzlichen Krankenkassen teilerstattet werden.

**Unsere Kurse werden als Vorbereitungskurse für die NYG-Lehrer(innen)-Ausbildung in Berlin anerkannt.**

**Innen Nährendes Qi Gong (Nei Yang Gong)** ist ein Übungssystem, das auf die Ming-Dynastie des 16. Jh. zurückgeht. Es besteht aus Grund-, Mittel- und Oberstufe und enthält sowohl ‚Stille‘ als auch ‚Bewegte‘ Übungen mit Selbstmassagen und Meditation.

Nei Yang Gong wird zur Vorsorge und zur Behandlung von Erkrankungen eingesetzt. Klinische Studien belegen die besondere Wirksamkeit bei Störungen des Bewegungsapparates, der Verdauungsorgane und zahlreicher anderer Erkrankungen.

## Herbst-Schule 2017

Nei Yang Gong  
(Innen Nährendes Qi Gong)

### **Bewege das Qi und verlängere das Leben**

(2. Sequenz: Übung 1-6)

Leitung: Christina Oxfort & Norbert Lotz

#### **Kurs 2:**

Dienstag, 19:30-21:00 Uhr

19.09., 26.09.,

24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.2017

€ 160,00 (7 Abende, jeweils 2 UE)

Voraussetzung:

*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*  
2x Herbstschule, 2x Frühlingsschule  
Übungspraxis

Die 2. Übungsreihe der *Bewegten Übungen* betont die Qi-Führung im Inneren. Durch die Nachahmung langlebiger Tiere und mythischer Wesen werden Körper und Geist reguliert und kultiviert. Vorstellungsbilder von besonderer Schönheit tragen die insgesamt 12 Übungen.

„Die Bewegung erlöst das Qi aus der Verknotung ... Soll-Druck verwandelt sich in Spielraum ... Und plötzlich findet man auf dem Übungsweg seinen Schatz, absichtslos ...“  
Oxfort, C.: Innen Nährendes Qi Gong: Kunst der Verwandlung. Naturheilpraxis 5/2011

**Christina Oxfort** und **Norbert Lotz** gehören zur ersten Generation nicht-chinesischer Lehrerinnen und Lehrer, die von Liu Yafei autorisiert sind, diese Sequenz zu unterrichten.

## Herbst-Schule 2017

Nei Yang Gong  
(Innen Nährendes Qi Gong)

### **Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi**

(1. Sequenz: Übung 1-6)

### **Bewege das Qi und verlängere das Leben**

(2. Sequenz: Übung 1-6)

### **Selbstmassagen**

### **Stille Übungen**

Leitung: Christina Oxfort & Norbert Lotz

#### **Kurs 3: Gong Fu-Klasse**

Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr

21.09., 28.09.,

26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11.2017

€ 160,00 (7 Abende, jeweils 2 UE)

Voraussetzung:

2x Herbstschule, 2x Frühlingsschule von  
*Bewege das Qi und verlängere das Leben*

## 工夫

### „gōng fu“: Können durch Fleiß

Deutsche Sprichwörter kommen dem Ausdruck nahe:

„**Übung macht den Meister**“  
„**Ohne Fleiß kein Preis**“

Mit **Gong Fu** werden besondere Fähigkeiten bezeichnet, die durch beharrliches, fleißiges Üben erworben werden. Die **Gong Fu-Klasse** bietet langjährig Praktizierenden die Möglichkeit, die Elemente der Grund- und Mittelstufe zu verbinden und zu vertiefen.