

Folgende **Workshop-Termine** sind vorgesehen:

**Workshop I:** Gelenkübungen

**Workshop II:** Herzberuhigungsübungen,  
Wiederholen der Gelenkübungen

**Workshop III:** Das Klären der Sinne, Wiederholen  
der Herzberuhigungsübungen

**Workshop IV:** Übungen für Sehnen und Muskeln,  
Wiederholen der Sinnesübungen

Die Workshops finden jeweils  
**Samstag von 09.00 – 18.00 Uhr** und  
**Sonntag von 09.00 – 15.00 Uhr** statt.

**Termine:** 29. - 30.08.2020  
14. - 15.11.2020  
23. - 24.01.2021  
06. - 07.02.2021

Ein späterer Einstieg ist möglich und  
weitere Termine in 2021 vorgesehen

**Dauer:** 12 Unterrichtsstunden pro Workshop

**Kosten:** 170,00 €

**Ort:** Tibet Zentrum Hannover  
(Raum im Untergeschoss)  
Odeonstr. 2  
30159 Hannover  
(direkt in Bahnhofsnahe)

**Anmeldung:** Dr. med. Stefanie Steinert  
Praxis für Chinesische Medizin  
Wolfsberg 16  
31832 Springe  
05045 576 4878  
stefanie.steinert@gmx.net



**Leitung:** Johanna Homey  
j.homey@seminarhausaurum.de  
www.seminarhausaurum.de



# — NEI DAN GONG —

## MEHR GESUNDHEIT UND INNEREN FRIEDEN ERLANGEN



Kurse finden  
unter Einhaltung der  
allgemeinen Corona-Schutz-  
verordnung statt.

### Workshop-Reihe

„Gesund bleiben durch Übungen aus dem Nei Dan Gong“  
Begleitet durch erfahrene Fachkräfte aus den Bereichen  
**TCM, Tai Chi, Qi Gong und Nei dan Gong**  
lernen Sie Übungen, mit denen Sie selbst zu Hause  
gezielt Ihre Gesundheit verbessern können.



Im Rahmen der TCM sind Tai Chi und Nei dan Gong als bewegte und stille Übungen eine wichtige Säule, um den Menschen seelisch, körperlich und geistig gesund zu erhalten.

Das Nei Dan Gong ist ein Weg der persönlichen Kultivierung und Heilung von Körper, Geist und Seele im Einklang mit den Gesetzen der Natur. Daoistische Heilübungen, die jeden Körperbereich erfassen, bewirken eine zunehmende Verbesserung der Gesundheit und führen zu Weisheit und innerer Kraft. Das Nei Dan Gong stammt aus der Tradition der Drachentorschule und ist erstmalig von Großmeister Shen Xiing nach Deutschland gebracht worden. In der Workshop-Reihe erlernen Sie Übungen, mit denen Sie Ihre Gesundheit in den Bereichen stärken, in denen Ihre Schwachstellen sind. Zudem ist es ein Weg, um mehr Glück, Zufriedenheit und inneren Frieden zu erlangen.

Die Übungen wirken gezielt auf bestimmte Körperbereiche, Sie erlernen:

- Gelenkübungen
- Knochenübungen
- Sehnen- und Muskelübungen
- Beruhigungsübungen für das Herz
- Übungen für die Sinne
- Atemtechniken
- Organübungen
- Übungen für das Blut
- Wasserübungen zum Durchlässigwerden des Körpers

Sie lernen ruhige Bewegungen, um im Körper ein inneres Gleichgewicht der Kräfte zu finden. In China nennt man es Yin und Yang ausgleichen. Das Yin-Yang-Prinzip ist ein daoistischer Gedanke an Harmonie. Es soll Harmonie in den Bewegungen des Körpers herrschen, so dass daraus Gesundheit entsteht.



Einige langfristige Ziele der Workshop-Reihe sind:

- Lösung von Blockaden, Schmerzen und Verspannungen auf allen Ebenen des Körpers
- Befreiung und Regulation des inneren Qi-Flusses
- Lösung von im Körper gespeicherten Emotionen
- Stärkung und Energetisierung des Körpers
- Stärkung der allgemeinen Vitalität, Gesundheit und Funktion der Organe
- Steigerung von geistiger Wachheit und emotionaler Weisheit
- Verbesserung der körperlichen, energetischen und geistig-seelischen Selbstregulationsfähigkeit
- besserer Schlaf
- Erleben von innerem Frieden
- Befreiung der Kraft und des Energieflusses
- Steigerung der Physis der Jugendlichkeit
- Beweglichkeit und Agilität
- Verbindung des Geistes zum Herzen
- Verbesserung des Umgangs mit Stress

Der Unterricht findet in einem geschützten Rahmen statt, der Raum für individuelle Fragen lässt.

Das Angebot richtet sich an Personen, die in einer TCM-Behandlung sind, aber auch an jeden Interessierten, der einen Weg zu individueller Gesundheitsförderung sucht.

Die Workshop-Reihe wird ausgerichtet von Dr. med. Stefanie Steinert (Ärztin für Chinesische Medizin) und geleitet von Johanna Homey (ausgebildete Lehrerin für Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und Nei dan Gong, innere Schülerin von Meister Yu Chang Fu, HP für Psychotherapie und Gestalttherapie, Leiterin des Seminarhaus Aurum in Landau)

