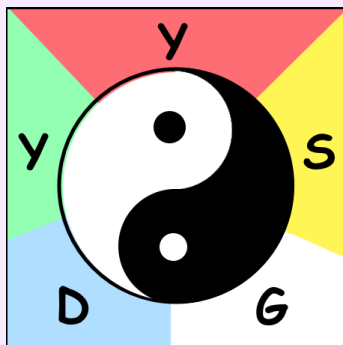


Daoyin Qigong Karlsruhe

Wer sind wir?

Wir sind erfahrene Qigong Kursleiterinnen und Kursleiter, ausgebildet von Ulrich Rosen im Daoyin Yangsheng Gong nach Prof. Zhang Guangde.

Gemeinsam trainieren wir unter dem Dach der SpVgg Durlach-Aue.



Unsere Begeisterung für das Qigong wollen wir in diesem Seminar an Interessierte weitergeben

Das Seminar ist für Einsteiger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.



Spielvereinigung 1910 Durlach-Aue e.V
Erlachseeweg 1
76227 Karlsruhe

Email: gesundheitszentrum@spvgg-durlach-aue.de

Tel.: 0721 496124

Kontakt zu Daoyin Qigong Karlsruhe:
Gesundheitszentrum
Kerstin Brodesser
daoyin-qigong-ka@gmx.de



WIR.SIND.EIN.TEAM

Daoyin Qigong Karlsruhe



Stress abbauen mit Qigong

Kurzform aus dem
Daoyin Yangsheng Gong
nach Prof. Zhang Guangde

Informationen

zum Ablauf des Seminars

Veranstalter und Anmeldung

Spielvereinigung 1910 Durlach-Aue e.V.
Gesundheitszentrum
Daoyin Qigong Karlsruhe
E-mail: daoyin-qigong-ka@gmx.de
Tel: 0176 681 55636 (Sabine Fürst)
Wir bitten um Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind.

Termin und Uhrzeit

Sonntag: 19. Oktober 2025
Trainingsbeginn 10.00 Uhr
Ende 16.00 Uhr
Pausen sind eingeplant.

Veranstaltungsort

Gymnastikhalle der SpVgg Durlach-Aue,
Erlachseeweg 1, 76227 Karlsruhe

Gebühren

Mitglieder SpVgg 30,00 €
Nichtmitglieder 40,00 €

Bring bitte Sportschuhe für die Halle mit

Anfahrt

Der Veranstaltungsort befindet sich in unmittelbarer Nähe der Autobahn A5.
Abfahrt Karlsruhe-Mitte Richtung Karlsruhe-Durlach. Danach Schnellstraße bis zur TotalEnergies Tankstelle. Biege dort rechts ab. Folge der Beschilderung "The Rock Boulderhalle". Unsere Gymnastikhalle befindet sich rechts davon.

Verpflegung

Kaffee, Tee und Wasser bieten wir an.
Pausensnacks bitte selbst mitbringen.

Über die Form

Standing Stress Relief Routine

Form zum Stress-Abbau im Stehen

wurde entwickelt von **Gordon Faulkner**.

Gordon ist ein persönlicher Schüler (Ru Shi Dizi) von Prof. Zhang Guangde, der das System "Daoyin Yangsheng Gong" (DYYSG) aufbaute und an der Sport-Universität Peking unterrichtete.

Gordon leitet als Präsident die schottische und walisische Abteilung der europäischen Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung.



Die vollständige **Stress Relief Routine** beinhaltet acht Übungen, die durch verschiedene Techniken den Blutkreislauf und die Lebensenergie Qi anregen. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt, der Geist kommt zur Ruhe.

In unserem Seminar stellen wir eine Kurzform der Stress Relief Routine vor. Der Qi-Fluss wird angeregt, das Qi im Körper verteilt und schließlich im unteren Dantian, dem Speicher für Qi, gesammelt.

Was beinhaltet ein Qigong-Training?

Das Training des Qigong besteht in der Regel aus drei wesentlichen Elementen: der Bewegung, der Atmung und der Lenkung der Aufmerksamkeit.

Das Besondere am Qigong-Training sind die langsamen, kontrollierten Bewegungen, auf die die Übenden ihre ganze Aufmerksamkeit richten. So ist der Geist beschäftigt und kann den Alltagsstress ausschalten.

Auch Entspannungstechniken und Meditationen sind Teil des Qigong-Trainings.



Prof. Zhang Guangde