

Qigong

Ba duan jin

Ba duan jin bedeutet wörtlich „Acht Stücke Brokat“. Die Brokatübungen werden als so wertvoll und kostbar angesehen wie das seidene Brokatgewand des Kaisers.

Die „Acht Brokate“ sind wohl die am häufigsten praktizierte Form von Qigong. Sie sind einfach, verlangen keine besonderen artistischen Fähigkeiten, helfen die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken und sind auch zum Üben im stillen Kämmerlein geeignet.

In der gesamten Übungsabfolge werden alle Leitbahnen (Meridiane) angeregt, und so ergibt sich eine umfassende gesundheitliche Wirkung.

Die „Acht Brokate“ verbinden wichtige Übungselemente des Qigong miteinander:

- ◆ Einsatz von Vorstellungskraft zur Anregung des Qi-Flusses
- ◆ Regulierung der Körperhaltung
- ◆ Bewegung und Dehnung

Weitere Qigong Formen die ich anbiete:

- Yi Jin Jing
- Spiel der 5 Tiere

Für weitere Informationen und Termine erreichen Sie mich:

Telefonisch

☎ 06123 790 86 73 oder

☎ 0176 560 620 18

Termine nach Vereinbarung

Sie finden mich:

▶ **Im Internet**

www.heilpraktiker-lauber.de

info@heilpraktiker-lauber.de

▶ **In der Realität**

Am Klingenweg 2a, 65396 Walluf

Regelmäßig finden Kurse im Zentrum für Präventive Cinesische Medizin (gleiche Adresse) statt.

Die Kurse sind auch außerhalb der im Zentrum angebotenen Termine von Einzelpersonen kleinen Gruppen oder Firmen buchbar.

Ba duan jin Die 8 Brokate



**Praxis für Naturheilkunde
Peter Lauber
Heilpraktiker**

Pos. 1 Mit beiden Händen
den Himmel stützen



Pos. 2 Mit dem Bogen auf den
Adler schießen



Pos. 3 Einen Arm nach oben
heben



Pos. 4 Nach hinten schauen,
um die fünf Kümernisse
und die sieben Betrübnisse zu
heilen



Pos. 5 Den Kopf bewegen und
mit dem Schwanz wedeln



Pos. 6 Die Fäuste ballen und
die Augen vergrößern, um
Kraft zu gewinnen



Pos. 7 Mit den Händen die
Füße umfassen



Pos. 8 Die Fersen fallen las-
sen, um die hundert Krankhei-
ten zu vernichten