

15-teilige Daoyin-Übung zur Lebenspflege

mit Dr. Li Xiaoqiu

vom 11.10. – 12.10.2025



Ich freue mich sehr, Dr. Li Xiaoqiu als engen persönlichen Schüler und Freund des im Januar 2022 verstorbenen Professors Zhang Guangde auch in 2025 wieder in Hannover begrüßen zu dürfen. 2024 hat er die Teilnehmer bei seinem ersten Seminar in Hannover schwer begeistert!

Die 15-teilige Daoyin-Übung zur Lebenspflege wurde von Dr. Li nach drei Jahrzehnten Qigong-Unterricht entwickelt. Sie basiert auf TCM und klassischer Qigong-Praxis sowie "geheimer" Lebenspflege. Sie besteht aus 3 Abschnitten, nämlich Wecken des Qi, Leiten des Qi und Nähren des Qi.

- Wecken des Qi - als Ziel - "Himmel (Natur) und Mensch im Einklang"
- Leiten des Qi - als Aufgabe - Förderung des Qi-Flusses im ganzen Körper"
- Nähren des Qi - als Grundlage - "die wahre Gesundheit kommt von innen"

Jeder Abschnitt hat bestimmte Aufgaben und kann als ein eigenes Übungssystem praktiziert werden. Alle Abschnitte zusammen bilden ein vollständiges System, um das Qi wahrzunehmen, den Qi-Fluss im Körper zu fördern, den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern und das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, Körper und Geist zu harmonisieren sowie Selbstregulierungsmechanismen und das "Lebenspotenzial" zu wecken bzw. zu stärken.

In diesem Seminar wird diese Methode sowohl in der Theorie als auch in der Praxis im Detail vermittelt. Das Seminar ist für jedes Übungsniveau geeignet.

Professor Zhang Guangde (*1931 †2022) wurde nach seinem Sportstudium mit dem Schwerpunkt Wushu in Beijing Lehrbeauftragter und später Professor. Um sich selbst von einer schweren Krankheit zu heilen, hat er das 14-er Leitbahnen-Qigong entwickelt, die Keimzelle des immer weiter entwickelten Daoyin-Yangsheng-Gong-Systems.

Dr. Li Xiaoqiu (*1962) lernte Professor Zhang im Rahmen seines Wushu-Studiums kennen und folgte ihm auf seinem Weg zum Daoyin Yangsheng Gong. Er wurde Staatsmeister (Wushu) und errang zahlreiche Medaillen. Seit 1988 lebt er in Österreich.

Voranmeldung ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl erforderlich.

10 Stunden, € 220,00

Samstag, 11.10.2025, 10:00 – 16:00

Sonntag, 12.10.2025, 10:00 – 15:30

Veranstaltungsort:

Bürgerschule Nordstadt – Tanzsaal
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, 30167 Hannover

Anmeldungen und weitere Informationen bei

Iris Klaus

iris.klaus@htp-tel.de

0170 – 800 49 64



www.hannoverqigong.de