

Fredensborg Daoyin Yangsheng Qigong Klub
inviterer i samarbejde med DGI kampidræt til workshoppen

Nyre Qigong

Yuzhen Buyuan Gong – At nære og afbalancere kilden

Lørdag-Søndag d. 11.-12. august 2012 kl. 9.30-16.00

Fredensborg Gamle Biograf

Instruktion af dr. Yang Yubing, adjunkt ved Institut for Wushu, Beijing Sportsuniversitet



Kom på workshop og prøv "en anden slags Qigong".

På workshoppen lærer du en Qigong form specielt udviklet til at fremme funktion og sundhed i det reproduktive system, nyrer, hørelse og... potensen. Ifølge Qigong TCM teori, er det reproduktive systems tilstand hovedsageligt bestemt af nyrernes indflydelse. Og eftersom kvaliteten og mængden af æg og sædceller afgøres af nyrenes Jing aspekt, vil bedre Jing betyde bedre æg og sædceller, og dermed bedre fertilitet. Dette Qigong sæt bestående af 9 bevægelser arbejder på nyrerne, men også urinveje og kønsorganer. Nyrernes helbred er endvidere afgørende for stærke knogler. Ved seriens særlige virkeområde boostes kroppens centrale energi.

Fordi nyrerne anses for at være kilden til liv, ses denne Qigong øvelse at være af særlig betydning.

Yuzhen Buyuan Gong er en komplet serie bestående af 9 varierede bevægelser, som danner en helhed. Bevægelserne er flydende og afstemte.

Kinesiske Daoyin Qigong fitness former har traditionelt været anvendt som helbredsøvelser og i kampsport til at forbedre balance, styrke, udholdenhed, hurtighed og fleksibilitet. Generelt forbedrer disse særlige Qigong formers genoprettende bevægelser og isometriske stillinger - som er samstemt med åndedrættet - vejrtrækning, kropsholdning, koncentrationsevne, blodkemi og evnen til at finde ro og afspænding.

Tid	Lørdag og søndag d. 11.-12. august 2012, begge dage kl. 9.30-16.00
Sted	Fredensborg Gamle Biograf, Jernbanegade 4 3480 Fredensborg <i>I gåafstand fra Fredensborg Station og busser. For evt. overnatning er der vandrerrhjem og pensionat i byen.</i>
Målgruppe	Alle aldersgrupper med interesse for Qigong, Taiji og Wushu, heriblandt kampsportsudøvere, gymnastik- og fitnessinstruktører, fysioterapeuter, TCM terapeuter og andre sportsinteresserede aktører, med interesse for at udøve traditionelle kinesiske motions- og fitnessformer.
Underviser	Yang Yubing <i>Adjunkt ved BSU, Ph.D. i Wushu (Taijiquan) og specialist i Daoyin Qigong og Health Qigong. I dag er han lærer og underviser på Sports- og Sundheds-forskningsinstituttet ved Beijing Sports Universitet, Wushu Instituttet. Han er viceformand for forsknings-centeret for Sun stil Taijiquan i Beijing.</i>
Pris	720 kroner (inkl. frokost og øvrig forplejning)
Tilmelding	Senest d. 5. august 2012 online via www.dgi.dk/201264253010 eller via DGI Foreningsservice (arr. nr. 2012 6425 3010)

Læs mere om Fredensborg Daoyin Yangsheng Qigong Klub på: www.daoyin.dk

Find DGI kampidræt på Facebook: Søg efter DGI kampidræt