

# QI-GONG-SEMINAR

**NEI YANG GONG –  
INNEN NÄHRENDES QI GONG  
WANDLE MUSKELN UND SEHNEN  
UND BEWEGE DAS QI 7-12**



**9. & 10. NOVEMBER 2019  
NEUE MITTELSCHULE BLEIBURG**

Samstag von 9 – 18 Uhr  
Sonntag von 9 – 15 Uhr

## DOZ. ZHOU LI

Doz. Zhou Li ist Vizedirektorin des staatlichen Ausbildungszentrums für medizinisches Qi Gong in Beidaihe, VR China. Seit über 20 Jahren studiert und übt sie die Form des Nei Yang Gong und ist die Meisterschülerin von Prof. Liu Ya Fei, der aktuellen Traditionshalterin des Nei Yang Gong.

## DR. ANNA MIETZNER

Allgemeinärztin, spezialisiert auf Chinesische Medizin, unterrichtet Arzneitherapie und Qi Gong. Als langjährige Schülerin von Prof. Liu Ya Fei organisiert und übersetzt sie einen Teil ihrer Kurse im deutschsprachigen Raum.

[www.tcm-praxis-mietzner.de](http://www.tcm-praxis-mietzner.de)

## WANDLE MUSKELN UND SEHNEN UND BEWEGE DAS QI

Die Übungsreihe „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ ist Teil der Mittelstufe des Nei Yang Gong. Sie besteht aus insgesamt 12 Einzelübungen, in deren Verlauf wir die Wirbelsäule strecken, neigen, beugen oder spiralig drehen. Dadurch wird sie flexibler und gleichzeitig gefestigt und gestärkt. Zusätzlich werden die Gelenke der Extremitäten trainiert. Die spezielle Atemmethode mit einer natürlichen Atempause nach der Aus- oder Einatmung stärkt Yin und Yang.

Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

---

**SEMINARBEITRAG: € 200,-**

Anmeldung und Überweisung bis 25. Oktober 2019

### BANKVERBINDUNG:

Kärntner Sparkasse, IBAN: AT622070604001280702  
BIC: KSPKAT2K

---

Unterkünfte in unmittelbarer Nähe:

**FALKE HAUS** +43 664 4062430

**ALTES BRAUHAUS** +43 (0)4235 2026, e-mail: [brauhaus@breznik.at](mailto:brauhaus@breznik.at)

**CAMPUS FUTURA** +43(0) 57083430, e-mail: [r.bleiburg@jufa.at](mailto:r.bleiburg@jufa.at)

---



RENATE FALKE | Loibach/Libuče | Schulweg 17 | 9150 Bleiburg|Pliberk | Austria  
+43 (0) 4235 20 402 | +43 (0) 664 406 24 30  
[office@falke-haus.at](mailto:office@falke-haus.at) | [www.falke-haus.at](http://www.falke-haus.at) | [www.falke-foundation.at](http://www.falke-foundation.at)