



# *Chan Mi Gong*

*mit Petra Hinterthür*

**Freitag; 13.09.24**  
**14 - 18 Uhr**

Kursgebühr: 80,00€



**Ort:** Tanzstudio Nia & more,  
04107 Leipzig, Hohe Str. 9-13, Eingang B, 3. Etage  
(Nähe Bayrischer Bahnhof)

**Anmeldung o. Rückfragen telefonisch bzw.**  
Kontaktformular auf der Webseite des Qigong-Zentrums Leipzig

Dr. Grit Schöley, Tel. 0341-23 49 063

**[www.qigong-zentrum-leipzig.de](http://www.qigong-zentrum-leipzig.de)**



## Was erwartet Dich?

Chan Mi Gong ist eine leicht erlernbare Meditation in Bewegung, die von dem chinesischen Großmeister Liu Han Wen (1921-2004) als eigene Qigong Methode entwickelt wurde. Sie besteht aus einer Basisform und über 20 Aufbauformen. Der Name leitet sich von alten Meditationspraktiken des chinesischen Buddhismus her.

Petra Hinterthür, die im Kurs auf die Basisform (Zhu Ji Gong) aufbauende Elemente unterrichten wird, schöpft aus 25-jähriger Erfahrung eigener Chan Mi Gong-Praxis. Ihr zufolge fördert Chan Mi Gong nicht nur die ganzheitliche Heilung oder Beweglichkeit, sondern auch liebevolles Körperbewußtsein und Sinnlichkeit bei Frau und Mann gleichermaßen. Teilnehmen können Anfänger\*innen, Fortgeschrittene(re) und Wiederholer\*innen

Im Mittelpunkt des Kurses stehen neben dem Erlernen von vier sanften Grundbewegungen der Wirbelsäule (Basisform, einzelne Übungen aus Yin Yang He Qi Fa Ren Bu.

## Für wen? Für Dich

und Deine Wirbelsäule, alle Gelenke und Deinen gesamten Körper, aufgrund der schlangen- oder wellenartig sanften Bewegungen. Auch als eigenständige Übung bereichert die Basisform jede andere Qi Gong Form, da sie u.a. die Wahrnehmung für die Durchlässigkeit aller Rückenwirbel und Gelenke schult. Bei langfristiger Praxis verbessern die Übungen Deine allgemeine Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Überdies werden sie empfohlen zur Linderung und komplementären Therapie von Rücken-, Kopf- oder Rheumaschmerzen, emotionalen Blockaden, Beschwerden der Sinnesorgane, des Magen-Darm-Traktes und anderen chronischen Krankheiten.

## Qigonglehrerin?

Petra Hinterthür, Heilpraktikerin für traditionelle chinesische Medizin (TCM), Autorin, Kalligraphie-Künstlerin, praktiziert und unterrichtet seit 1991 Chan Mi Qigong. Qigong-Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG), leitet das Guanyin-Zentrum chin. Lebensart in Hamburg, lebte 12,5 Jahre in Fern Ost.

Rückfragen richten Sie bitte an  
[info@qigong-zentrum-leipzig.de](mailto:info@qigong-zentrum-leipzig.de) o. 0341 -23 49 063