

Stand 08.11.25

## **Qigong-Spezial**

**01. – 02.05.2026 Taiji Qigong mit 18 Folgen, 2. Übungsreihe**

**02. – 03.05.2026 Qigong des fliegenden Kranichs**

Zu diesem Termin für Qigong-Spezial werden zwei sehr bekannte Qigong-Formen angeboten. Die Teilnehmenden können einen davon oder beide belegen. Bei Belegung der beiden Kurse wird **10%-Rabatt** eingeräumt!

**Veranstalter:**

**Qigong Zentrum Leipzig; Grit Schöley**

**Anmeldung: [info@qigong-zentrum-leipzig.de](mailto:info@qigong-zentrum-leipzig.de)**

**Veranstaltungsort:**

**NIA / Gesa Pankonin**

Hohe Straße 9

04107 Leipzig

<https://gesapankonin.de>

**Kursleiter:**

Foen Tjoeng Lie

### **KURS 1**

**Taiji Qigong mit 18 Folgen, 2. Übungsreihe 太极气功十八式、第二套**

**01. – 02.05.2026**

Taiji Qigong mit 18 Folgen (TaiJi QiGong ShiBa Shi 太极气功十八式) nach Prof. Lin Hou Shen, Shanghai, China, ist ein sehr beliebtes und weit verbreitete Übungssystem des Qigong, das viele Prinzipien und Figuren des Taijiquan integriert, sodass ein Einstieg in das Taijiquan erleichtert wird.

Die zweite Übungsreihe des Taiji Qigong mit 18 Folgen ist zwar nicht so weit verbreitet wie die erste jedoch genau so anmutig und wirksam. Die Bewegungen sind durch ihre Weichheit, Harmonie und Eleganz gekennzeichnet.

Einige Bewegungen erfordern eine leicht erhöhte Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Sie sind aber trotzdem gut erlernbar



Stand 08.11.25

## Seminarzeiten

Freitag: 09:00-12:30 Uhr und 14:30 – 18:00 Uhr

Samstag: 9:00-12:30 Uhr

## Teilnahmevoraussetzung:

Durchschnittliche Beweglichkeit (Koordinationsfähigkeit)! Erfahrungen in anderen Qigong-Formen mit Bewegungen wären von Vorteil!

## Preis

€ 215,00

- Bei Belegung der beiden Kurse bei diesem Qigong-Spezial wird ein Rabatt in Höhe von 10% eingeräumt.

## Empfehlungen:



### Buch: Taiji Qigong mit 18 Folgen, 1.; 2. & 3. Übungsreihe

In diesem Buch werden die 1., 2. und 3. Übungsreihe des Taiji Qigong mit 18 Folgen detailliert beschrieben neben den wichtigen Theoretischen Hintergründen und Hinweisen für die Praxis.

Die Bewegungen werden durch zahlreiche Fotos und fallweise durch Schritt-Diagrammen bebildert, damit sie nachvollziehbar sind.

ca. 220 S. mit zahlr. Abbildungen / inkl. 3 DIN-A-2-Poster

€ 52,80 zzgl. Versandkosten

## DVDs: Taiji Qigong mit 18 Folgen (Demo-Video / KEINE Lehr-Video!)



Stand 08.11.25

Jeweils ca. 30 Min. Spielzeit  
€ 21,80 pro DVD zzgl. Versandkosten

**1. Übungsreihe** (demonstriert von Foen Tjoeng Lie)

**2. Übungsreihe** (demonstriert von Regina Bondzio)

**3. Übungsreihe** (demonstriert von Helmut Oberlack)

In jeder DVD werden die einzelnen Übungsfolgen der 1.; 2. und 3. Übungsreihe frontal und seitlich demonstriert.

Zu beziehen bei **TaiChi Shop**

Damme & Fineiß GbR / DrachenZentrum Meißen

Marktgasse 15, 01662 Meißen

Tel.: 03521 494520

[webmaster@drachenzentrum.de](mailto:webmaster@drachenzentrum.de)

[www.taichi-shop.info](http://www.taichi-shop.info)

Stand 08.11.25

## **KURS 2**

### **He Xiang Zhuang – Qigong des fliegenden Kranichs 鶴翔桩**

02. – 03.05.2026



Kranich-Qigong ist die geläufige Übersetzung der in China und im Ausland sehr populären Übungsreihe He Xiang Zhuang (Qigong des fliegenden Kranichs). In den siebziger Jahren hat der Meister Zhao JinXiang das Kranich-Qigong aus der Tradition des Buddhistischen Klosters E-Me'i (Provinz SiChuan) weiterentwickelt. So wurden die Übungen hinsichtlich der gesundheitlichen Aspekte besonders effizient.

Kranich Qigong kann Energie-Blockaden beseitigen und die psychische Stimmung aufhellen. Die Meridiane (Energieleitbahnen) werden durch die harmonischen Bewegungen und Aktivierung bestimmter Akupunktur-Punkte durchlässig gemacht. Durch die typische Arbeit mit

dem Körper, Geist und der Atmung findet das Kranich-Qigong bei vielen chronischen und psychosomatischen bzw. psychofunktionellen Beschwerden unterstützende Anwendung.

#### **Teilnahmevoraussetzung:**

Eine durchschnittliche Beweglichkeit (Koordinationsfähigkeit) ist erforderlich! Erfahrungen in anderen Qigong-Formen mit Bewegungen wären von Vorteil!

#### **Seminarzeiten**

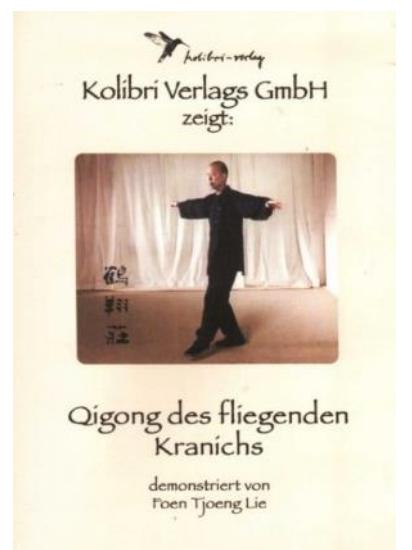
Samstag: 14:30 – 18:00 Uhr und

Sonntag: 09:00 – 16:30 Uhr (mit einer Mittagspause von 1,5 Stunden)

#### **Preis**

€ 195,-

- Bei Belegung der beiden Kurse bei diesem Qigong-Spezial wird ein Rabatt in Höhe von 10% eingeräumt.

|  |  |
|--|--|
|  <p> <b>Kolibri Verlags GmbH</b><br/>         zeigt:<br/>  <br/> <b>Qigong des fliegenden Kranichs</b><br/>         demonstriert von<br/>         Foen Tjoeng Lie       </p> | <p><b>DVD-Empfehlung:</b></p> <p><b>Qigong des fliegenden Kranichs</b><br/>         Demonstriert von Foen Tjoeng Lie</p> <p>Auf dieser DVD werden alle 5 Übungsfolgen des Qigong des fliegenden Kranichs demonstriert. Zum besseren Verständnis werden sie aus zwei Perspektiven gezeigt.</p> <p><b>Kein Lehr-Video!</b></p> <p><b>Spieldauer:</b> ca. 46 Minuten</p> <p><b>€ 35,-</b></p> |
| <p><b>Zu beziehen bei TaiChi Shop</b></p> <p>Damme &amp; Fineiß GbR / DrachenZentrum Meißen</p> <p>Marktgasse 15, 01662 Meißen</p> <p>Tel.: 03521 494520</p> <p><a href="mailto:webmaster@drachenzentrum.de">webmaster@drachenzentrum.de</a></p> <p><a href="http://www.taichi-shop.info">www.taichi-shop.info</a></p>                         |  |

## Anmeldung & Rückfragen

**[info@qigong-zentrum-leipzig.de](mailto:info@qigong-zentrum-leipzig.de)**

**Tel.: 0341 23 49 063**

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