



### **Qi-Gong Wochenende mit Yürgen Oster 29.- 30.04. 2023 in Berlin**

Unser Qigong- und Taijiquan-Lehrer Yürgen Oster kommt wieder für ein Qi-Gong-Seminar nach Berlin. Diesmal steht Teil 2 des Seidenfaden-Qigongs auf dem Programm: die Armspiralen.

Yürgen beschäftigt sich seit seiner Jugend mit daoistischer Philosophie. Nach einem Kunststudium fand er Mitte der Siebziger Jahre zum Taijiquan und hat bei mehreren namhaften Meistern geübt. Mitte der 2000er Jahre kam er nach Wudang-Shan, dem legendären Ursprungsort des Qigong und Taijiquan. Über eineinhalb

Jahrzehnte kehrte er jährlich dorthin zurück, um bei Meister Zhong Xueyong den Wudang-Stil („Wudang Sanfeng Pai“) von Grund auf neu zu lernen. Yürgen lebt auf Teneriffa und kommt gelegentlich nach Deutschland, um hier zu unterrichten.

**An diesem Wochenende wird er mit uns Teil 2 des *Seidenfaden-Qigongs* üben.**

**Seidenfaden-Qigong** ist die Grundlage aller Qigong-Praktiken und auch für Anfänger leicht zu lernen; es hat seine Wurzeln im Zhan Zhuang (站桩, „stehen wie ein Pfahl“). So wie der Seidenfaden vorsichtig aus dem Kokon entwickelt werden muss, ohne zu ziehen, ohne zu stocken, kreisen die Arme spiralförmig. In stetigem Heben und Senken wird der Körper leicht. Das Herz füllt sich mit Freude.

Zeit: 29.4. und 30.04. 2023 Uhrzeit: 10:00 bis 17:00 Uhr, mit zwei Stunden Mittagspause.

Ort: Varzinerstr. 4, Berlin-Schöneberg (U-Bahn-S-Bahn: Bundesplatz)

Kosten: 200,00 €

Anmeldung: mschornst@aol.com; Tel. 030 - 827 027 91

