

Nei Yang Gong - innen nährendes Qi Gong

... ist ein medizinisch-therapeutisches Qi Gong. Alle Übungen eignen sich zur Gesunderhaltung und der Vorbeugung von Krankheiten.

.... hat drei Ebenen: Grund-, Mittel- und Oberstufe. Jede dieser Stufen beinhaltet stille und bewegte Übungsformen. „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“, gehört zu den bewegten Übungen der Mittelstufe.

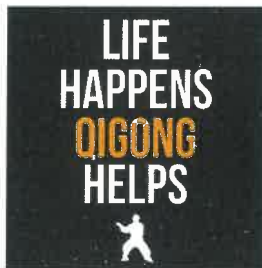
... ist gekennzeichnet durch die vielfältigen Bewegungen der Wirbelsäule, die Arme und Beine werden koordiniert und alle Gelenke harmonisch bewegt.

Bewegte und stille Übungen im Wechsel mit gesunderhaltenden Selbstmassagen. Die bewegten Übungen sind im Sitzen möglich. Ein Schwerpunkt wird die Form "Hebe das Klare und senke das Trübe" sein, sie wirkt ausleitend und passt gut zum Fasten.

Schriftzeichen: Nei Yang Gong

内
养
功

Sigrid Lange (Foto: Mitte rechts, Beidahe/ China 2017)



2015 bis 2017 **Ausbildung zur Kursleiterin Nei Yang Gong** im Nei Yang Gong Zentrum Berlin und Beidaihe/ China, Zertifikat als Kursleiterin Qi Gong, anerkannt vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taichiquan, zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft der Krankenkassen.

Meine **Lehrerinnen** sind Liu Ya Fei (links unten, Leiterin des Gesamtchinesische Ausbildungszentrums für Medizinisches Qi Gong, stellvertretende Klinikdirektorin des Krankenhauses für Medizinisches Qi Gong in Beidaihe/ China), Dr. Anna Mietzner (Mitte unten, Ärztin in eigener TCM-Praxis) und Elke Allinger.



Ich bin Jg. 1958 und lebe und arbeite seit 1987 in Berlin. Seit 2011 bin ich tätig als Psychologin in der beruflichen Reha in einem Berufsbildungswerk und berate junge Erwachsene mit psychischen Behinderungen, Körper- oder Lernbehinderungen bei Krisen, Problemen und Konflikten. Seit 2016 gebe ich nebenberuflich **Nei Yang Gong Seminare** im Rahmen betrieblicher Gesundheitsprävention und als Präventionskurse der Krankenkassen

Seit über zwanzig Jahren übe ich **Tai Chi** bei verschiedenen LehrerInnen. und absolviere seit 2019 eine Ausbildung zur Kursleiterin Tai Chi bei Pia Bitsch, Berlin-Friedenau. Peking-Form, Shibashi.