

Qi Gong und Achtsamkeit

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.

Wir üben bewegte und stille Übungen im Wechsel mit gesunderhaltenden Selbstmassagen. **Ein Schwerpunkt wird die Form "Hebe das Klare und senke das Trübe" sein, sie wirkt ausleitend und passt gut zum Fasten.** Die bewegten Übungen sind auch im Sitzen möglich. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Sportschuhe.



Achtsam sein können
wir überall. Wir müssen
uns nur erinnern.
Dieses Erinnern ist die
eigentliche Übung.

Neben dem Qi Gong biete ich einen bunten Strauß
Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
an: Bodyscan, stilles Qi Gong, Trancereise, Zapchen,
Atemmeditation. Diese kommen der Regeneration und dem
Ruhebedürfnis beim Fasten entgegen, ebenso wie einem
das Fasten begleitenden Prozess der emotionalen und
mental Klärung.

Siggi Lange (Foto: rechte Mitte, 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, ehem. Leiterin des Gesamtchinesische Ausbildungszentrums für Medizinisches Qi Gong, stellvertretende Klinikdirektorin des Krankenhauses für Medizinisches Qi Gong in Beidaihe/ China), Dr. Anna Mietzner (Mitte unten) und Elke Allinger.



Ich bin Jg. 1958 und lebe seit 2025 in Freiburg, davor lange in Berlin. Vor meinem Ruhestand war ich als Psychologin in der beruflichen Reha in einem Berufsbildungswerk tätig, habe junge Erwachsene mit psychischen Behinderungen, Körper- und Lernbeeinträchtigungen bei Krisen und Konflikten beraten und als Resilienztrainerin Seminare durchgeführt. Seit 2016 gebe ich nebenberuflich **Nei Yang Gong Kurse** im Rahmen betrieblicher Gesundheitsprävention und als Präventionskurse der Krankenkassen, seit 2022 auch in Friedborn.