

## Einladung

„Wer innehält, erhält im Innen Halt.“  
*Laotse*

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch in diesem Jahr veranstaltet das Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz wieder Aus- und Weiterbildungskurse in den Bereichen Gesundheits-Qigong, Taiji und Traditionelle Chinesische Medizin. Den Auftakt zu unserer diesjährigen Veranstaltungsreihe macht der Frühjahrs-Kurs zum Chinesischen Gesundheits-Qigong.

Vom 3. bis 7. April 2017 werden folgende Formen des Chinesischen Gesundheits-Qigong gelehrt:

### *Yi Jin Jing – Die Wandlung des Gewebes & Die Daoyin-Übungen von Mawangdui*

Beide Formen zeichnen durch Bewegungen aus, die dem Verlauf der Meridiane entsprechend und im Einklang von Körper und Geist ausgeübt werden. Die Übungen enthalten elegante und gleichzeitig einfache Bewegungen, die von verschiedenen Altersgruppen ausgeführt werden können und denen ein positiver Effekt auf die körperliche und geistige Gesundheit nachgesagt wird.

Fachlich begleitet wird der Kurs durch Frau Dr. Jing Wang, die wir als Co-Referentin für die Veranstaltung gewinnen konnten.

Wie in den vergangenen Jahren, so werden wir auch in diesem Jahr weitere Qigong- und Taiji-Veranstaltungen sowie einen Ausbildungskurs in Traditioneller Chinesischer Medizin anbieten. Hierzu informieren wir Sie in regelmäßigen Abständen auf unserer Homepage.

Wir freuen uns, Sie am Sportinstitut der Universität Mainz zu begrüßen.

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang I. Schöllhorn  
(Institutsleiter)

## Chinesisches Gesundheits-Qigong

Unter Qigong werden chinesische Körperübungen verstanden, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung miteinander verbinden. Die Qigong-Übungen sollen die Lebensenergie („Qi“) stärken, so dass der Praktizierende körperlich und geistig gesund bleibt und sein Leben verlängert. Diese seit Jahrtausenden überlieferten Übungen wurden im neuen Jahrtausend vom chinesischen Gesundheitsministerium unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin, westlicher Medizin, Psychologie und Bewegungswissenschaft neu organisiert und zum Gesundheits-Qigong entwickelt.

### Yi Jin Jing - „Die Wandlung des Gewebes“

Die Wandlung des Gewebes ist eine Gruppe von Übungen zur Stärkung von Sehnen und Muskeln und besteht aus sanften und gleichmäßigen Bewegungen, die einen anmutigen Charme ausstrahlen. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem Drehen und Biegen der Wirbelsäule, was zur Kräftigung der inneren Organe beiträgt. Die Übungen integrieren Geist und Körper durch eine natürliche, ruhige Atmung und sanfte, mit Kraft durchzogene Bewegungen.

### Die Daoyin-Übungen von Mawangdui

Diese Daoyin-Übungen erhielten ihren Namen durch eine archäologische Ausgrabungsstätte in der chinesischen Provinz Hunan. Dort wurden u.a. Darstellungen von Qigong-Übungen entdeckt, die auf einem Seidentuch gemalt worden waren. Diese mehr als 2.000 Jahre alten Übungen legen den Schwerpunkt auf das Heben, Senken, Drehen und Dehnen des Körpers, der Sehnen und der Knochen. Die Übungsform enthält eine Serie von eleganten und gleichzeitig simplen Bewegungen, die von verschiedenen Altersgruppen ausgeführt werden können, und einen positiven Effekt auf das körperliche und geistige Wohlbefinden haben.

## Kursleitung

Prof. Dr. Wolfgang I. Schöllhorn ist Lehrstuhlinhaber für Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Seine Ausbildung zum Qigong-Lehrer erhielt er in Deutschland, China und der Schweiz. Für seine besonderen wissenschaftlichen Leistungen im Rahmen der Erforschung des Gesundheits-Qigong erhielt er 2014 den 6. Duan von der Chinese Health Qigong Association verliehen.



Dr. Jing Wang

lehrt derzeit als Junior-Professorin an der Tongji-Universität Shanghai und ist Mitglied der chinesischen Nationalmannschaft im Qigong, Taiji-Quan und Wushu. Seit 12 Jahren unterrichtet sie weltweit Anfänger und Fortgeschrittene in verschiedenen Formen des Qigong, Taiji-Quan und Wushu.

Den Kurs in Mainz wird Frau Dr. Wang im Rahmen eines Austauschprogramms fachlich unterstützen.

## Zertifizierung

Der Kurs ist gem. „Leitfaden Prävention“ als Blockveranstaltung zur Förderung von Entspannung/Palliativ-regeneratives Stressmanagement durch die Zentrale Prüfstelle Prävention des GKV-Spitzenverbands (Bund der gesetzlichen Krankenkassen) zertifiziert.



## Programm

Montag, 3. April 2017

09:00 - 12:00 Eröffnungsvortrag zum  
Qigong - Lehrgang

**kostenlos**

13:30 - 16:30 Daoyin-Übungen von Mawangdui

Dienstag, 4. April 2017

09:00 - 12:00 Yi Jin Jing (Die Wandlung des Gewebes)

13:30 - 16:30 Daoyin-Übungen von Mawangdui

Mittwoch, 5. April 2017

09:00 - 12:00 Yi Jin Jing (Die Wandlung des Gewebes)

13:30 - 16:30 Daoyin-Übungen von Mawangdui

Donnerstag, 6. April 2017

09:00 - 12:00 Yi Jin Jing (Die Wandlung des Gewebes)

13:30 - 16:30 Daoyin-Übungen von Mawangdui

Freitag, 7. April 2017

09:00 - 13:00 Yi Jin Jing (Die Wandlung des Gewebes)

13:30 - 16:30 Daoyin-Übungen von Mawangdui

*Änderungen des Kursablaufs sind vorbehalten.  
(Der Kurs umfasst 30 Aus- und Weiterbildungsstunden)*

## Veranstaltungsort

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten des Instituts für Sportwissenschaft statt:

**Institut für Sportwissenschaft**  
Albert-Schweitzer-Str. 22  
55128 Mainz

## Teilnahmegebühren\*

Studierende.....	80,- €
MitarbeiterInnen (Universität Mainz).....	120,- €
TeilnehmerInnen.....	350,- €

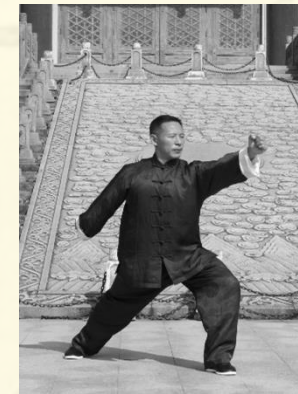
\* Alle Preise sind exklusive Unterkunft und Verpflegung.

## Veranstalter

Johannes Gutenberg-Universität  
Institut für Sportwissenschaft  
Abt. Bewegungs- und Trainingswissenschaft  
Univ.-Prof. Dr. Wolfgang I. Schöllhorn  
Albert-Schweitzer-Str. 22  
55128 Mainz

## Informationen und Anmeldungen

<http://differenzielleslernen.de/qigong>



中国健身气功  
Chinesisches Gesundheits-Qigong

3. - 7.  
April  
2017

Institut für  
Sportwissenschaft,  
Universität Mainz