



Die Weisen schauten gen Himmel,  
um sich vom himmlischen Vorbild leiten zu lassen,  
sie richteten ihren Blick auf die Erde,  
um sich von ihrem natürlichen Wirken leiten zu  
lassen.

Sie verinnerlichten das Wesen der Dinge,  
die Bedingungen für Leben und Tod.

Buch der Wandlungen (Yi Jing)

Anmeldung & Information

**Kristin Ting Köhler**

Ingrimstr.8

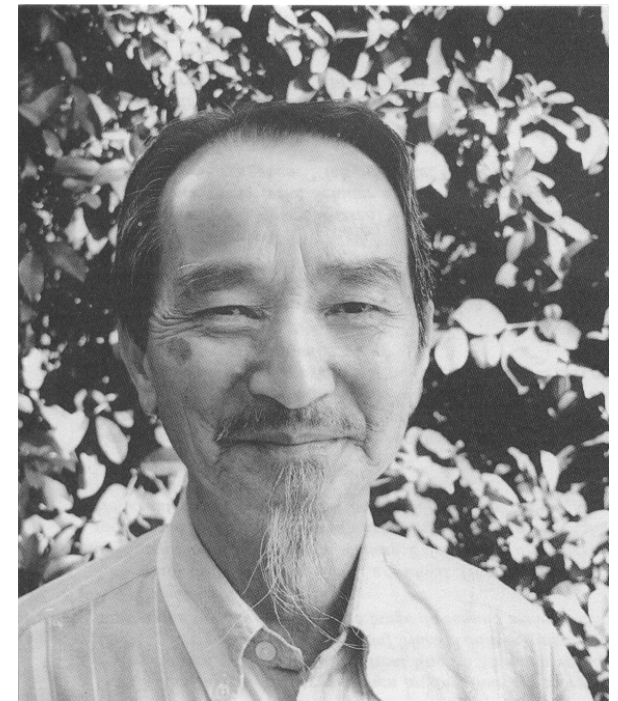
69117 Heidelberg

tel: 06221-18 13 26

eMail: [tingmail@web.de](mailto:tingmail@web.de)

# Qigong

Daoistisches Nei Gong



mit

**Sifu Share K. Lew**

## Die Lehre des Nei Gong\* von Sifu Lew

In diesem Jahr wird der 1918 geborene daoistische Meister Sifu Share K. Lew aus San Diego zum zehnten Mal Deutschland besuchen. Sifu Lew ist daoistischer Priester mit fast 70 Jahren Erfahrung in den traditionellen daoistischen Künsten. Er wurde noch vor 1949 im daoistischen Tempel Huang Long Guan in Kanton, Südchina, in den daoistischen Heil- und Kampfverfahren ausgebildet.

In Großsachsen bei Heidelberg wird er die **Shen**-Übungen unterrichten. Dabei handelt es sich um 12 sanfte und meditative Übungen, sechs im Stehen und sechs im Sitzen. Sie bilden die Grundlage des Nei Gong-Systems und dienen der Selbst-Wahrnehmung und Selbstheilung. Sie verbessern die Konzentration, Seh- und Hörkraft und steigern das Wohlbefinden.

Ebenfalls in Großsachsen findet der dreitägige **Intensivkurs** für Fortgeschrittene statt.

In München bietet der TaiJi Qigong-Verein ein Wochenende mit den „SixStars“ an. Diese Übungen dienen der Stärkung des Bewegungsapparates und des Knochenmarks.

\* Nei Gong- die Innere Schulung

Im chinesischen Qigong wird unterschieden zwischen Wai Gong, der „Äußeren Schulung“, in der es um Kraft, Schnelligkeit und Siege geht (z.B. im Kung Fu) und Nei Gong, der „Inneren Schulung“, die auf die Entwicklung der inneren Stärke abzielt. Der/die Übende wird nicht nur körperlich gesünder, lebendiger und wacher, sondern erkennt und entwickelt seine eigene innere Natur (Dao).

### Kurse im Sommer 2006

Anfänger- und Korrekturkurs

### „Shen-Übungen“

Sa./So.: 08.07.06. und 09.07.06

Ort: Feuerwehrhaus Großsachsen b.  
Heidelberg  
Gebühr: 225 Euro

## Intensivkurs für Fortgeschrittene

Fr./Sa./So.: 14.07.06 bis 16.07.06  
(Freitag Schwerpunkt: 5 Breathings)

Ort: Feuerwehrhaus Großsachsen b.  
Heidelberg,  
Gebühr: 325 Euro

## Anmeldung & Information

Kristin Ting Köhler 06221-18 13 26

---

Anfänger- und Korrekturkurs

### „Six Stars“

Ort: München über  
Taiji Qigong eV München,  
[www.taiji-qigong.de](http://www.taiji-qigong.de)

## Anmeldung & Information

Claudia Loyall. 089-129 629 6