

Die Drachenübungen des Neidan Gong (Präsenz/Online Seminarreihe 2021/2022)



Die Drachenübungen:

Die Drachenübungen (Long Zi Jue) sind ein Kleinod aus der daoistischen inneren Alchemie (Neidan Gong) der daoistischen Drachentorschule. Sie sind ein umfassendes und aufeinander abgestimmtes Übungssystem, das der Heilung und Kultivierung von Körper, Energie, Geist und Seele dient. Ihre Methoden umfassen unter anderem: Bewegte Übungen, stille Meditation und geistige Übungen, Atemschulung, Selbstmassage und die Rückverbindung zu den elementaren Kräften der Natur. Eine Einführung in das Thema finden Sie im Artikel „Die Vitalität des Drachen“, der im Taijiquan und Qi Gong Journal 02/2015 erschienen ist.

Die Zielgruppe:

- Die Kurse wenden sich an Menschen die bereit sind, sich durch das Medium der Drachenübungen, selbst besser zu verstehen und die sich ganzheitlich weiter entwickeln zu wollen.
- Vorerfahrungen mit Neidan Gong oder einem anderen Qi Gong bzw. Taijiquan System sind hilfreich, aber nicht zwingend notwendig.
- Im Idealfall werden die einzelnen Drachenübungssysteme nacheinander gelernt. Es ist aber auch möglich entsprechend den eigenen Bedürfnissen nur einzelne Kurse zu besuchen und zu einem beliebigen Zeitpunkt in die Seminarreihe einzusteigen.

Die Kurse:

Die Blockkurse mit 3,5 Tagen und fast 30 Stunden Unterrichtsumfang je Kurs erlauben die jeweiligen Übungen systematisch und gründlich zu erlernen, ihre Kernpunkte und Anforderungen klar zu begreifen und darauf aufbauend im eigenen Üben vertiefte Erfahrungen mit sich selbst zu sammeln und den eigenen körperlichen, energetischen und geistig-seelischen Zustand dadurch direkt zu verbessern.

Die Kurse sind als Präsenzkurse auf Schloss Oberwerries in Hamm geplant. Sollten sie auf Grund der aktuellen Situation nicht vor Ort durchgeführt werden können, werden Sie als online Kurse zu denselben Zeiten durchgeführt. In diesem Fall kann der Kurs auch später als Aufzeichnung angeschaut werden.

Die Erfahrungen aus dem Jahr 2020 zeigen, dass sich die Drachenübungen auch online sehr gut erlernen lassen!



Kurszeiten:

Kurs 1: Der blau-grüne Drache fliegt in den Himmel (Qing Long Fei Tian - 青龙在天)
(Do. 27.05. - So. 30.05.2021)

Der blau-grüne Drache wird der Naturkraft des Windes zugeordnet und daher auch als Wind-Drache (Feng Long) oder fliegender Drache (Fei Long) bezeichnet.

Körperliche entwickeln die Methoden unsere Aufrichtung, Sprungkraft, Leichtigkeit und Gewandtheit in der Bewegung.

Auf energetischer Ebene fördern sie das Gleichgewicht der 5 Wandlungsphasen in uns und stellen eine Verbindung zur Energie des Himmels her.

Geistig fördern sie Wachheit, Klarheit, mentale Leichtigkeit und Beweglichkeit und die Fähigkeit das Stimmungsniveau anzuheben.

Kurs 2: Der purpurne Drache bändigt den Donner (Zhi Long Xiang Lei - 紫龙响雷)
(Do. 19.08. - So. 22.08.2021)

Der purpurne Drache wird der Naturkraft des Gewitters und damit der Elektrizität zugeordnet und daher auch als Donner Drache (Lei Long) bezeichnet.

Die Übungen des purpurnen Drachen verbinden uns zu den elektrischen Kräften unserer Umgebung und helfen damit unser Nervensystem zu regulieren und zu energetisieren.

Auf körperlicher Ebene entfaltet der purpurne Drache unsere Energie und Lebendigkeit. Energetisch führen seine Übungen zu einer Aktivierung unserer inneren Yang Energie und damit zu einer Austreibung von pathogenen Energien und Emotionen aus uns.

Psychisch schenkt uns der purpurne Drache Kraft und Selbstvertrauen.

Kurs 3: Der Schwarze Drache windet sich um die Säule (Wu Long Jiao Zhu - 乌龙搅柱)
(Do. 20.01. bis So. 23.01.2022)

Der Methoden des weißen Drachen arbeiten mit der Naturkraft des Mondlichtes und verbinden uns zu seiner Qualität.

Körperlich fördern die Methoden Weichheit und Entspannung, energetisch stärken sie unser Yin Qi und helfen uns damit auf psychischer Ebene geistige und emotionale Ruhe und inneren Frieden zu erlangen. Darüber hinaus fördern Sie unsere Regenerations- und Selbstheilungskräfte.

Kurs 4: Der Weiße Drache verwandelt sich in die Wolke (Bailong Hua Yun - 白龙化云)
(Do. 12.05. bis So. 15.05.2022)

Der weiße Drache gehört zur Naturkraft des Sonnenlichts, als Quelle allen Lebens und aller Aktivität auf unserer Erde.

Seine Methoden stärken die Aufnahme und Speicherung der Energie der Sonne (Yang) in unserem Körper, so dass unser Energieniveau erheblich angehoben werden kann.

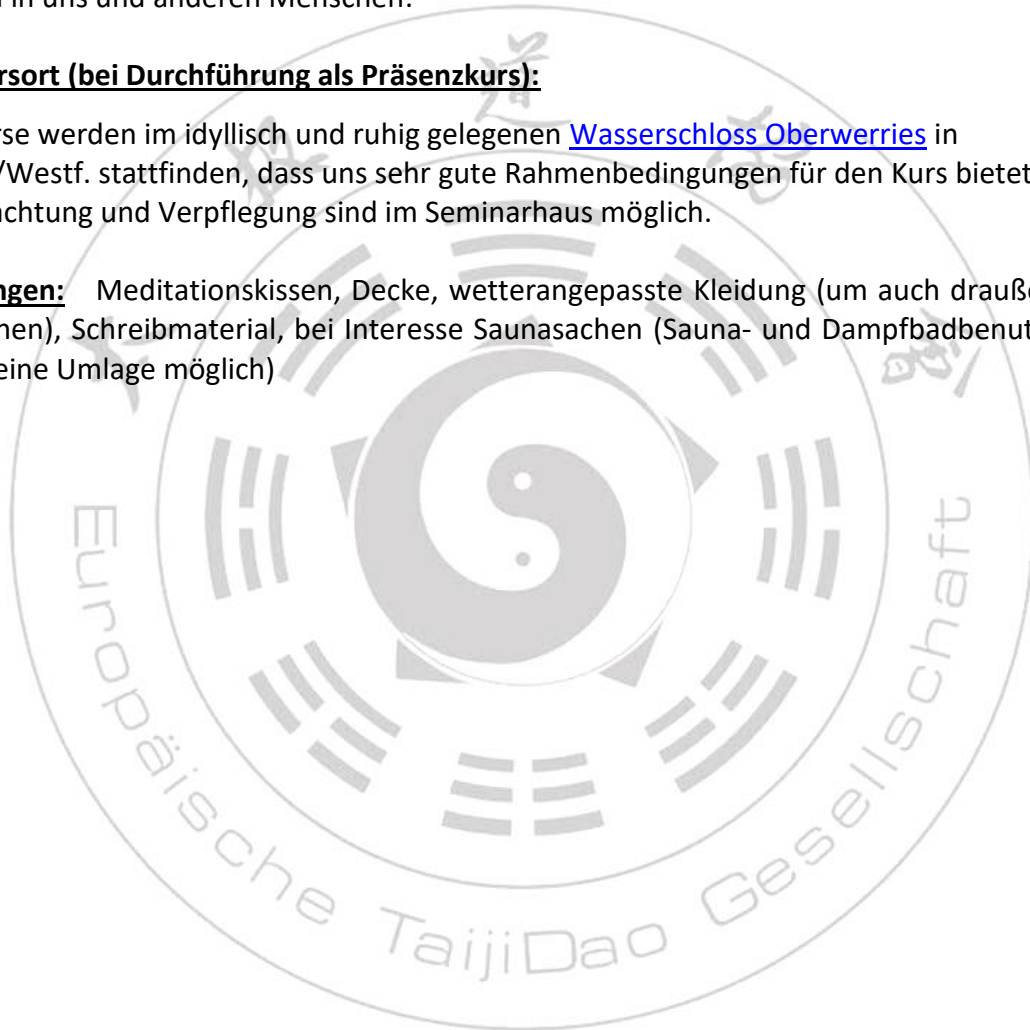
Auf der körperlichen Ebene verbessern diese Methoden unsere Kraft, Vitalität und Zellerneuerung. Auf energetischer Ebene führen Sie zu einer Stärkung des Yang Qi und unterstützt damit alle körperlichen und psychischen Funktionen, wärmen unsere Körper, verbessern unsere Fähigkeit pathogene Stoffwechselprodukte und Energien auszuscheiden und erschließen uns das Sonnenlicht als eine sehr reine Energiequelle.

Auf psychischer Ebene hebt der weiße Drache unsere Stimmung und unser Bewusstsein in höhere Schwingungsbereiche und verhilft uns zu einem besseren Umgang mit negativen Kräften in uns und anderen Menschen.

Der Kursort (bei Durchführung als Präsenzkurs):

Die Kurse werden im idyllisch und ruhig gelegenen [Wasserschloss Oberwerries](#) in Hamm/Westf. stattfinden, das uns sehr gute Rahmenbedingungen für den Kurs bietet. Übernachtung und Verpflegung sind im Seminarhaus möglich.

Mitbringen: Meditationskissen, Decke, wetterangepasste Kleidung (um auch draußen üben zu können), Schreibmaterial, bei Interesse Saunasachen (Sauna- und Dampfbadbenutzung ist gegen eine Umlage möglich)



| Intensivkurse zu den Drachenübungen des Neidan Gong der daoistischen Drachentorschule 2021/22 | |
|--|--|
| Termine und Zeiten: | Kurs 1: Do. 27.05., 14 Uhr bis So. 30.05.2021, 13 Uhr Kurs 2: Do. 19.08., 14 Uhr bis So. 22.08.2021, 13 Uhr Kurs 3: Do. 20.01., 14 Uhr bis So. 23.01.2022, 13 Uhr Kurs 4: Do. 12.05., 14 Uhr bis So. 15.05.2022, 13 Uhr |
| Ort: | Westfälischer Turnerbund (WTB) Zum Schloss Oberwerries; 59073 Hamm; Tel.: +49 2388 30000 0; www.wtb.de |
| Unterkunft & Verpflegung: | Übernachtung (EZ oder DZ) und Verpflegung (auch vegetarisch) sind auf Wunsch im Seminarhaus möglich. Die Kosten betragen je Kurs: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Übernachtung im Doppelzimmer + Vollpension: 145 € ▪ Übernachtung im Einzelzimmer + Vollpension: 175 € ▪ Nur Mittag- und Abendessen (auswärtige Übernachtung): 60 € (Vorbehaltlich Änderungen durch das Seminarhaus) |
| Unterrichtsinhalte: | entsprechend Ausschreibung |
| Seminargebühren je Kurs: | Normal: 485 € ETG-Mitglieder: 435 € ETG-Mitglieder ermäßigt: 375 € |
| | Wenn Sie ein wirklich ernsthaftes Interesse an den Kursinhalten haben, sie die Kursgebühren aber nicht in voller Höhe bezahlen können, so können Sie den Kursleiter vor dem Kurs auf eine <u>individuelle finanzielle Lösung</u> ansprechen! |
| | Sie können jeder Zeit <u>Mitglied in der Europäische TaijiDao Gesellschaft e.V. (ETG)</u> werden. Der Jahresbeitrag beträgt 39 € für Teilnehmer aus Deutschland und 59 € für Teilnehmer aus der Schweiz. Weitere Informationen finden Sie auf: www.TaijiDao.eu . |
| Bezahlung: | <u>Die Seminargebühr und ggf. die Nebenkosten für Übernachtung und Verpflegung</u> überweisen Sie bitte bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn auf folgendes Konto: Kontoinhaber: Tobias Puntke KtNr.: 34135418 Bank: Sparkasse Münsterland Ost BLZ: 400 501 50 IBAN: DE22 4005 0150 0034 1354 18 BIC: WELADED1MST Verwendungszweck: Kursgebühr – Drachenübungen – „Datum des Kurses“ <u>Alternativ (gerade bei kurzfristigen Nachmeldungen):</u> Bezahlung per Paypal an Paypal@TobiasPuntke.de |
| Leitung: | Tobias Puntke, 6. Duan und 2. Generation des TaijiDao-Systems, 23. Generation der daoistischen Drachentorschule, Europa-Cheftrainer der ETG TobiasPuntke@TaijiDao.eu ; 0 25 1 – 92 86 58 4 |
| Anmeldung und Information: | Info's: Tobias Puntke; TobiasPuntke@TaijiDao.eu ; 0 25 1 – 92 86 58 4 Online Anmeldung: Kurs 1: Der blaugrüne Drache Kurs 2: Der purpurne Drache <u>Bitte melden Sie sich wegen beschränkter Übernachtungskapazitäten so früh wie möglich, spätestens jedoch bis 4 Wochen vor Beginn des jeweiligen Kurses an!</u> |