

**Termine: „Jahrestraining Neidan Gong – Die Essenz der Lernstufen 1–4 –
Klarheit gewinnen, Tiefe erfahren, wirksam üben“
(für Teilnehmerinnen und Teilnehmer der bisherigen Neidan Gong Ausbildungen)**

Datum	Zeit	Titel / Thema	Format
Mi. 18.02.2026	18–21 Uhr	Die Essenz der Regulation der Psyche (Herzschulungsformeln 1 & 2)	Online- Abendworkshop
Mi. 18.03.2026	18–21 Uhr	Die Essenz des Verdichtens der Knochen und Lockerung der Gelenke	Online- Abendworkshop
Mi. 15.04.2026	18–21 Uhr	Die Essenz des Öffnens der Körperhülle und des Belebens des Blutstroms	Online- Abendworkshop
Mi. 13.05.2026	18–21 Uhr	Die Essenz des Geschmeidig-Machens der Faszien	Online- Abendworkshop
Mi. 10.06.2026	18–21 Uhr	Die Essenz des Geschmeidig-Machens der Muskeln und Regulation des Nervensystems (Blitz-, Donner-, Wind- und Regenübungen)	Online- Abendworkshop
Mi. 08.– So. 12.07.2026	Mi. 14 Uhr – So. 13 Uhr	Blockkurs I – Intensive Praxis zu den bisherigen Vertiefungsmodulen	Präsenz-Retreat (Haus Mariengrund, Münster)
19.08.2026	18–21 Uhr	Die Essenz der Harmonisierung der inneren Organe	Online- Abendworkshop
16.09.2026	18–21 Uhr	Die Essenz der Harmonisierung der Atmung	Online- Abendworkshop
21.10.2026	18–21 Uhr	Die heilsame Interaktion von Psyche und Körper	Online- Abendworkshop

Mi. 11.– So. 15.11.2026	Mi. 14 Uhr – So. 13 Uhr	Blockkurs II – Intensive Praxis der bisherigen Methoden	Präsenz-Retreat (Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg)
Sa. 05.12.2026	10–13 & 15–18 Uhr	Strategien auf dem Übungs- und Kultivierungsweg – individuelle Übungsplanung	Online- Tagesworkshop
Sa. 23.01.2027	10–13 & 15–18 Uhr	Lebenspflege (Yang Sheng) I – Grundprinzipien und Strategien für ein gesundes, langes Leben	Online- Tagesworkshop
Sa. 20.02.2027	10–13 & 15–18 Uhr	Lebenspflege (Yang Sheng) II – Ernährung, Klima, Rhythmus und Emotionen	Online- Tagesworkshop

Hinweise:

- Alle Online-Workshops werden via Zoom durchgeführt und aufgezeichnet.
- Retreats (Blockkurse) sind Präsenzveranstaltungen ohne Streaming oder Aufzeichnung.
- Geringfügige organisatorische Änderungen sind möglich; in diesem Fall informieren wir frühzeitig.