



Daoyin KangYang 4-Jahreszeiten-Qigong

**Meisterseminar auf Weltklasseniveau**

mit **Prof. Hu Xiaofei**

am **26. / 27. Oktober 2024**  
in der Jahnhalle, Kornwestheim

## **Die Herbst-Lunge**

Ehemals Meisterschüler von Prof. Zhang Guangde und Leiter des Daoyin-Yangsheng-Zentrums an der Sportuniversität Peking, leitet **Prof. Hu Xiaofei** heute seine eigene Schule, die **Daoyin KangYang International School**. Als profunder DYYSG-Kenner entwickelt er dieses immer ein Stück weiter, den Stand der Wissenschaft stets im Blick.

Aus seiner **Vierjahreszeiten-Qigong-Reihe** bringt uns Prof. Hu Xiaofei diesmal - ganz passend zum Termin Ende Oktober - sein **Lungen-Trainingskonzept** für den **Herbst** mit. Nach der Lehre der 5 Elemente ist die Lunge dem Element **Metall** zugeordnet und als solches der Jahreszeit **Herbst**. Deshalb ist der Herbst auch die beste Jahreszeit, um die Lunge zu pflegen und zu stärken, zumal es in dieser Zeit besonders viele Atemwegsinfektionen gibt.

Warum ist das Nähren der Lunge so besonders bedeutsam für unsere Gesundheit?

In der **Atmung** stößt die Lunge verbrauchtes Qi aus und nimmt frisches Qi auf. Durch die Atmung ist die Lunge direkt mit der Außenwelt verbunden und so ist sie von Virusangriffendirekt und oftmals sehr schwer betroffen. Die Lunge kontrolliert aber nicht nur die Atmung sondern auch den **Qifluss im ganzen Körper**, sie hält die **Lebensaktivitäten** unseres Körpers am Laufen, sie stärkt unsere **Lebenskraft**.

**Mit 3 Methoden** Hand-, Ball-Form, Zhan Zhuang (stehende Säule) lehrt uns Prof. Hu in **Theorie und Praxis**, wie wir speziell im Herbst die **Lunge systematisch nähren** und pflegen können.

*Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Bewegungen des KangYang sind einfach auszuführen, für alle geeignet! Alle werden wir an diesem Wochenende viel dazu lernen und gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit tun!*

Schickt uns Eure Anmeldung und freut Euch mit uns auf ein lehrreiches und zugleich wohltuendes Wochenende!



Cosmos Taiji- und Qigongschule, Poststr. 12, 70806 Kornwestheim, [cosmos-taichi.de](http://cosmos-taichi.de)



26./27. Oktober 2024

## Meisterseminar mit Prof. HU XIAOFEI

Ehemals Meisterschüler von Prof. Zhang Guangde und Leiter des Daoyin-Yangsheng-Zentrums an der Sportuniversität Peking, leitet **Prof. Hu Xiaofei** heute seine eigene Schule, die **Daoyin KangYang International School**. Als profunder DYYSG-Kenner entwickelt er dieses immer ein Stück weiter, den Stand der Wissenschaft stets im Blick

Es ist uns eine große Ehre, dass er unserer Einladung wieder folgt und zum 4. Mal bei uns in Kornwestheim eines seiner begehrten Wochenendseminare abhalten wird.

### Freu Dich mit uns auf ein weiteres Seminar-Highlight mit Prof. Hu!

**Inhalt:** **die Herbst Lunge**  
aus einer **DaoYinKangYang**-Serie von Prof. Hu Xiaofei

**Termin:** Sa 26.10. und So 27.10.2024  
jeweils 09.30 h – 12.30 h und 14.00 – 17.00 h  
(insgesamt 12 Std. Unterricht)

**Ort:** Jahnhalle, Jahnstr. 100, 70806 Kornwestheim

**Wochenendtarif:** **220,- €**  
Wenn Du nur 1 Tag buchen kannst: **140,- €**

Zahlung: Anzahlung in Höhe von EUR 50,00 mit Anmeldung  
Restzahlung bis 4. Oktober 2024

alle Zahlungen bitte unter Bezug HuXiaofei-Seminar  
auf unser Konto bei der BW-Bank  
IBAN DE58600501010008967729,  
BIC SOLADEST600

Anmeldung: verbindliche Anmeldung auf beigefügtem  
Anmeldeformular (*HuXiaofei2024-Anmeld.pdf*)



## Anmeldeformular

# **DaoYin KangYang- Jahreszeitenqigong – HERBSTLUNGE Meisterseminar mit Prof. Hu Xiaofei am 26./27. Okt 2024**

*Anerkannter Baustein für die Qigong-Kursleiter- und Lehrerausbildung*

### Verbindliche Anmeldung

#### **Teilnahmebedingungen**

Anmeldung: Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Plätze entsprechend dem Eingang der Anmeldungen vergeben. Das unterzeichnete Anmeldeformular gilt als verbindliche Anmeldung. Anmeldebestätigungen werden nicht extra verschickt.

Rücktritt: Im Falle einer Abmeldung vor Beginn der Veranstaltung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 Eur erhoben. Die Stornogebühren entfallen, wenn ich eine Ersatzperson benenne. Bei vorzeitigem Abbruch des Seminars erfolgt keine Rückzahlung der Gebühr. Bei Absage durch den Veranstalter wird die Seminargebühr zurückerstattet. Weitere Ansprüche kann ich nicht geltend machen.

Haftung: Ich trage die volle Verantwortung für mich und meine Handlungen innerhalb und außerhalb des Seminars. Ich komme für durch mich verursachte Schäden selbst auf und stelle Veranstalter und Kursleiter von allen Haftansprüchen frei.

Mir ist bekannt, dass auf der Veranstaltung eventuell Film- und/oder Fotoaufnahmen gemacht werden und ich willige mit meiner Unterschrift auf der Anmeldung ausdrücklich ein, dass diese Aufnahmen von Cosmos Taiji- und Qigongschule für eigene Zwecke auch verwendet bzw. veröffentlicht werden dürfen.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert

Name: .....

Adresse: .....

.....

.....  
(Telefon)

.....  
(mobil)

.....  
(Emailadresse)

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Angebot an:

kpl. Wochenende zu 220,- €

ich kann leider nur am Samstag/Sonntag teilnehmen (unzutreffendes bitte streichen!)

Dafür bezahle ich 140 €

Anzahlung und Restbetrag überweise ich fristgerecht auf das u.g. Konto

Datum:

Unterschrift:

-----