

# Chan Mi Gong und die Meisterübung



7./8. September 2019  
an der Flensburger Förde

*mit Zuzana Sebkova-Thaller*

*Kunsthistorikerin, Qigong- und Chan Mi Gong-Pionierin,  
Leiterin von Qigong- und Chan MiGong-Ausbildungen.  
Sie ist Vorstandsmitglied des Deutschen Dachverbands  
für Qigong und Taijiquan.*

## **Chan Mi Gong**

wird von vielen „Wirbelsäulen-Qigong“ genannt. Es geht von der Erfahrung aus, dass die Wirbelsäule die Leit- und Verteilerstelle der Energien ist, die unser Körper aus dem Kosmos aufnimmt. Die Basisübungen lassen die Wirbelsäule wellenartig, wirbelartig oder spiralförmig schwingen. Eine spannungsfreie und geschmeidige Wirbelsäule ohne Blockaden ist ein willkommener Nebeneffekt. Dieser uralten tibetischen Methode geht es vor allem um ein tiefes Verständnis der energetischen Muster der Natur und die Erschließung ihrer heilenden Kräfte.

## **Die Meisterübung**

stammt aus den Wudang Bergen. Es ist eine daoistische Übung, mit der wir uns vom Herzen aus unsere eigene Körperwelt und damit auch alle anderen Welten erschließen, denn allen Welten liegen dieselben Strukturen zu Grunde.

Was die beiden Themen verbindet, sind die ordnenden Muster der Natur, denen sie beide folgen.

**Ort: Seminarhaus Rosen**  
Knorr 1, 24395 Gelting

**Preis: € 145,- (inkl. Mittagsspeisung)**

### **Infos und Anmeldung:**

**Tamara Graf, Tel. 0177 2996495**  
[graf@dollerupholz.de](mailto:graf@dollerupholz.de)

**Helmut Oberlack, Tel 0177 4807353**  
[oberlack@dollerupholz.de](mailto:oberlack@dollerupholz.de)



Das Seminarhaus bietet preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten an, auch für ein paar Tage drumrum.  
Bitte rechtzeitig buchen.