

1. Nei Gong WE. des Tai Chi Forums Deutschland am 11. / 12. Dezember 2010

Nach Rücksprache mit vielen Schülern und Lehrern wird ein solches WE. von allen gewünscht, die sonst bereits an Freitagabenden Nei Gong kennen gelernt haben. Man wünscht sich einfach einmal mehr Zeit für die vielen interessanten Nei Gong Themen und Prinzipien, die unter den 16 Grundprinzipien des Nei Gong bekannt sind.

Lehrmeister Volker Jung wird zunächst erst einmal einen kurzen Vortrag zum Nei Gong im Allgemeinen halten. Es werden in diesem Vortrag die grundlegenden Fragen erörtert:

1. Was ist überhaupt Nei Gong? Tai Chi und Qi Gong kennt man ja bereits weitgehend, es hat in den letzten Jahren einen immer höheren Bekanntheitsgrad erreicht.
2. Aber wer kennt schon Nei Gong?
3. Also was genau ist Nei Gong und wo liegen die Gemeinsamkeiten, bzw. Unterschiede zum Qi Gong?
4. Welche Arten von Nei Gong gibt es, oder gibt es nur eine Art Nei Gong zu praktizieren?
5. Welches sind die absoluten Grundlagen und Grundprinzipien des Nei Gong?
6. Was hat es mit diesen 16 grundlegenden Nei Gong Prinzipien auf sich?
7. Womit kann, sollte oder muß man Nei Gong beginnen?
8. Was bringt einem die Beschäftigung mit dem Nei Gong?
9. Wo geht es über das normale bekanntere Qi Gong hinaus?
10. Was unterscheidet Nei Gong vom Tai Chi?
11. Was unterscheidet Nei Gong vom Qi Gong?
12. Wer braucht Nei Gong und warum?

Mit diesen und weiteren Themen werden wir uns ein WE. lang intensiv beschäftigen. In der Vergangenheit im Rahmen unserer letzten Tai Chi Grundstufen Ausbildung haben wir vor jedem WE. am Freitag je einen 4 stündigen Nei Gong Kurs gegeben. Alle Teilnehmer sagten am Ende der Ausbildung einstimmig, das ihnen die Nei Gong Abende ein sehr viel intensiveres und größeres Verständnis der energetischen und geistigen Prinzipien des Tai Chi ermöglicht haben.

Man könnte Nei Gong als innerstes Qi Gong, als die höchste Stufe der inneren Energie-Arbeit bezeichnen.

- Mit Nei Gong Techniken kommt man an die Sonder-Meridiane, die am tiefsten im Körper verborgenen Energie-Zentren und inneren Verläufe der 12 Hauptmeridiane heran.
- Nei Gong Techniken erzeugen ungleich mehr Energie und erhöhten Energiefluß, als die meisten gängigen Qi Gong Übungen.
- Man muß noch keine besonderen Fähigkeiten vorab mitbringen, denn im Kurs erlernt man einige der hoch effizienten Energie-Techniken des Nei Gong kennen und auch gleich bei sich selbst anzuwenden.
- Waches Interesse an innerer Energie-Arbeit ist die Hauptmotivation für ein langes, konstantes Lernen und sich mit sich selbst auseinander setzen zu wollen.
- Wir berichten über folgende Themen und üben diese Themen auch entsprechenden Übungen intensiv:
 - Äußere + innere Körperstatik
 - Yin- und Yang-Muskeln und ihre unterschiedlichen Funktionen und Einsatzgebiete. (Power-Stretching für die Yin-Muskeln)
 - Die 4 großen Yins:
 - Die 4 großen Yangs:
 - Das 5 teilige Zhong Ding (central equilibrium)
 - Viele Arten und Methoden mit dem Atem zu arbeiten.
 - Arbeit auf dem Yi-Qi-Level.
 - Atem- und Energie-Arbeit.
 - Körperliche-, geistige-, energetische- und emotionale Verwurzelungs-Techniken.
 - Die 5 Elemente in der Bewegung + Energie-Arbeit.
- Zusätzlich zu dem mehr an Zeit bieten wir Ihnen allen einen absoluten Sonder-Preis zum Kennen lernen an. Das WE kostet nur 150 € statt 250 € Es kann auch nur zu einzelnen Tagen gebucht werden.
 - Der Samstag kostet dann 6 Zeitstunden = 90 €
 - Der Sonntag kostet dann 4 Zeitstunden = 60 €
 - Der Kursort ist wie immer die Forumszentrale in der Bahnhofstraße 41 in 56 346 St. Goarshausen, direkt gegenüber vom Bahnhof in der Mitte der Stadt.
 - Besonders Forumsfremde, Schüler und Lehrer anderer Schulen, Systeme und Meister sind uns ebenso sehr willkommen.
 - Wir möchten für alle Menschen sehr hochwertige Informationen und extrem effiziente Übungen bereitstellen, damit sich Nei Gong und seine hohe Qualität möglichst schnell und zeitnah in Deutschland verbreiten möge.

