

## CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21  
CH-8953 Dietikon/ZH  
www.chi-zentrum.ch

Tel. +41 044 741 22 06  
Fax +41 044 741 22 15  
info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNding Methode
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.



# Jing Dong Qi Gong

## Einführungskurse mit Birgit Buschmann

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger, Praktizierende, Qi Gong-LehrerInnen und TCM-Therapeuten. Vermittelt werden die Grundlagen der Jing Dong Qi Gong-Methode Hu Yaozhen in Theorie und Praxis.

Die Basisübungen und Selbstmassage des Jing Dong Qi Gong

- regulieren den harmonischen Fluss von Qi und Blut im Organ- und Meridiansystem.

- reichern Qi in den Energiespeichern, den Dantians an.
- regulieren und vertiefen die Atmung.
- wirken vitalisierend, kräftigend, regenerierend und verjüngend.
- entwickeln die Qi-Fertigkeiten und die innere Kraft.

### Kursinhalte

- Grundlagen und Übungsprinzipien des Jing Dong Qi Gong
- Die drei Ebenen « Himmel, Erde, Mensch » regulieren
- Die inneren acht Brokate – Nei Gong Ba Duan Jin
- Selbstmassage

### Literaturempfehlung

Jing Dong Qi Gong

Umfassendes Praxisbuch von Birgit Buschmann

### Kursleitung

Birgit Buschmann, dipl. Atemtherapeutin IAC und dipl. TCM-Therapeutin (Akupunktur, chin. Kräutermedizin) mit Schwerpunkt medizinisches Qi Gong.  
Seit 1995 wird sie von Dr. Hu Yuexian, der jüngeren Tochter von Hu Yaozhen in Jing Dong Qi Gong ausgebildet.

### Aus- und Weiterbildung

in Shaolin Qi Gong bei dem Shaolin Meister Shi XingGui. Von ihm erhielt sie den spirituellen Namen Shi Yong Wu. Weiterbildung in Qi Gong- und Mingjue-Meditationen bei Meister Wei Qifeng.

### Kursdaten / Kurszeit

Sa. 31.01., oder 16.05. 2026

13.30 - 17.00 Uhr

Weitere Daten auf Anfrage

### Kursgebühren

CHF 120.- pro Kursnachmittag  
inkl. Kursunterlagen

### Teilnehmerzahl

Maximal 6 Personen

### Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Sportsocken,  
Grosses Badetuch

### Informationen

Birgit Buschmann

Tel. 079 326 64 16

birgit\_buschmann@bluewin.ch

### Kursort / Anmeldung

CHI-ZENTRUM

Tel. 044 741 22 06

info@chi-zentrum.ch

www.chi-zentrum.ch

