

## Die 8 edlen Brokate - Ba Duan Jin

### Kursbeschreibung

Das Gesundheits-QiGong „Ba Duan Jin“ bietet durch die körperliche, atemtherapeutische und psychische Wirkung eine sehr gute Möglichkeit, den Anforderungen des Alltags zu begegnen. Die Übungen repräsentieren die lange Kultur der Gesundheitspflege in China und gehören wegen ihrer besonderen Wirkung und der eleganten, feinen Bewegungen bis heute zu den beliebtesten QiGong-Übungen. Den Namen „Ba Duan Jin“ (übersetzt acht Stücke Brokat) bekamen die Übungen, da sie so edel seien wie das Brokatgewand des Kaisers der Song-Dynastie, der die Übungen auch selbst praktiziert haben soll.

1973 fanden Archäologen im Mawangdui-Grab ein Buch über Methoden zum „Leiten und Führen des Qi“ (ca. 200 vor Chr. ). Die Abbildungen zeigen einzelne Variationen der acht Brokatübungen. Diese wurden um 1000 n. Chr. verfeinert und Anfang 2000 n. Chr. vom chinesischen Gesundheitsministerium wissenschaftlich untersucht, nochmals optimiert und neu zusammengestellt.

### Termin

30.11.2020 09:00 - 15:30 Uhr  
01.12.2020 09:00 - 12:00 Uhr

### Veranstaltungsort

ZAB GmbH Haus 21  
Hermann-Simon-Straße 7  
33334 Gütersloh

### Zielgruppe

Interessierte

### Teilnehmerzahl

maximal 15

### Kursleitung

Claudia Hotzelmann  
Physiotherapeutin , Gesundheits-Qi Gong-Lehrerin

### Anmeldeschluss

30.10.2020

### Information

Angela Prattke  
Durchwahl 0 52 41/708 23-70  
Zentrale 0 52 41/708 23-0  
prattke@zab-gesundheitsberufe.de

### Kosten

179,00 €

*Um die Kursgebühren von den Krankenkassen teilweise erstattet zu bekommen, sollten Sie Ihre Krankenkasse unbedingt vor Kursbeginn kontaktieren. Das Konzept ist bei der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen registriert.*