

Refrath

Steinbreche 30
51427 Bergisch-Gladbach

Sonntag, 29.03.2026

Tagesablauf

10:30 Uhr - 11:30 Uhr
QiGong mit Meridian Klopfen

11:30 Uhr - 12:30 Uhr
XiXiHu/GehMeditation

12:30 Uhr - 13:30 Uhr
TaiJiQuan 24er Form

Marco Gerke
0157 33722993
info@anmian.de
www.anmian.de



Anmeldung & Information

info@anmian.de

养生之道

Lebenspflegeweg



Die Weisen suchen die Gemeinsamkeit!

养生之道

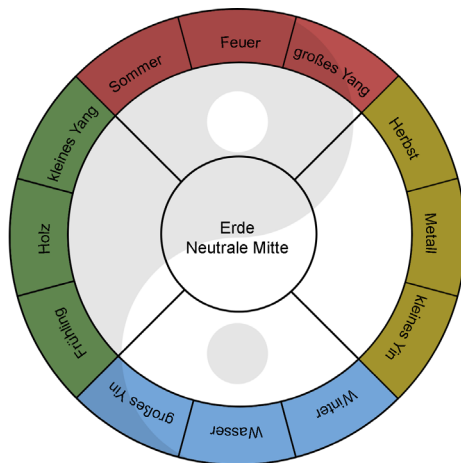
TCM
Lebenspflege

QiGong ♦ MeridianKlopfen ♦ XiXiHu
TaiJiQuan ♦ RuJing/Meditation ♦ TuinaAnmo

5 Elemente Wandlungsphasen

Die Beeinflussung von Jahreszeiten auf die zu- und abnehmenden Veränderungen zwischen Yīn und Yáng und der Lebenskraft/-energie.

Die Etablierung und Stabilisierung der rhythmischen Lebensaktivitäten in gewissem Umfang begünstigen das menschliche Leben, um die zu- und abnehmenden Veränderungen der Natur im Tagesrhythmus anzupassen. Sie dienen als die wichtige Grundlage für die Gesundheitsförderung.



5 Elemente Modell

XiXiHu/GehMeditation

Die Abwehrkraft und Pflege der Selbstheilskraft ist immer gutartig für das menschliche Lebensphänomen, wobei die anpassende Förderung und balancierende Anforderung für die positive Wirkung der Immunkraft benötigt wird.

Mit meditativen Schritten und gewisser Bewegung der Arme zur Unterstützung der Immunabwehr/Immunsystem und Förderung der Zwischenrippenmuskulatur zur positiven Unterstützung der Lungenfunktion.

QiGong

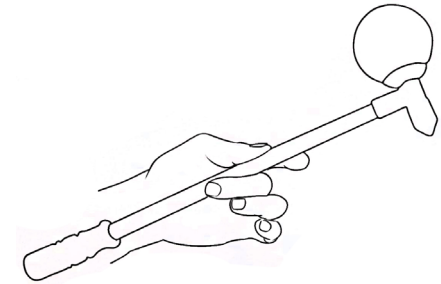
Das Grundkonzept von QiGōng wird als eine integrierende Übungsfähigkeit sowohl des Geistes als auch des Körpers im Sinne einer ganzheitlichen, bzw. verschmelzenden Verbindung zwischen geistiger, körperlicher sowie atemorientierter Regulierung bezeichnet. Die Regulierung und Pflege der geistigen bzw. psychischen Aktivität, die Regulierung und Förderung der Atmung und der Körperhaltungen und Bewegungen.

Meditation/RuJing

Die positive Auswirkung vom/von der RùJīng/Meditation auf das menschliche Leben – insbesondere auf die geistige Regulierung bzw. die psychische Balance – wurde nicht nur von der TCM/Lebenspflege, sondern seit langem weltweit in der menschlichen Historie bzw. Evolution erkannt. Die TCM bietet insofern den besonderen Vorteil, dass in ihrem Konzept die psychischen Kenntnisse von Beginn an kontinuierlich in die theoretischen Grundlagen integriert wurden und werden.



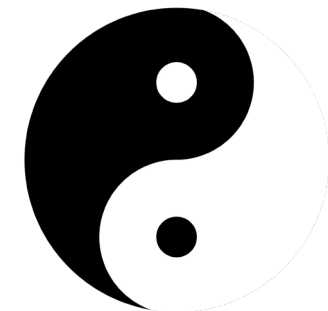
MeridianKlopfen



Das Meridianklopfen wurde ursprünglich aus der traditionellen Behandlungsmethode der Akupunktur, den Handtechniken des TuinaAnmo, insbesondere den Klopfübungen aus dem QiGong zur Förderung und Pflege der Lebenskraft, Energie und zur Stärkung des Körpers entwickelt. Das Meridianklopfen basiert auf den Grundlagen der TCM, ergänzt durch die Erkenntnisse der WM (Westliche Medizin).

TaiJiQuan

Das Tàijí-Yīn/Yáng Bild ist ein abstraktes holographisches Muster. Es stellt die Bewegungen und Veränderungen aller Dinge im Universum abstrakt dar. Es umfasst die YuánQì-Lehre tiefgründig und repräsentiert lebendig die Struktur und die Bewegungsregel aller Dinge des Universums.



Das Tàijí- Yīn/Yáng Bild entdeckt die tiefgründige Philosophie des Universums und das wunderbare Naturgeheimnis.