

## Anmeldung

Die Anmeldung muss schriftlich unter Angabe aller relevanten Kontaktdaten (Name, Adresse, E-Mail, Tel.) bis spätestens 17. Mai erfolgen.

Auf eventuelle **Gesundheitliche Einschränkungen**, ist vor der Teilnahme am Seminar hinzuweisen.

## Kontakt & weitere Informationen

Angela Bohrmann

Senegalstr. 14

13351 Berlin

E-Mail: [step@hoof-in.de](mailto:step@hoof-in.de) oder  
[abohrmann@gmx.de](mailto:abohrmann@gmx.de)

Tel: 030/ 3954200

Die **Kursgebühr** sollte bitte unter dem Kennwort „HUI CHUN GONG“ bis ebenfalls 17. Mai überwiesen werden.

Die Angabe der **Bankverbindung** erfolgt nach der schriftlichen Anmeldung.

Die **Teilnehmerzahl** ist auf **15 Personen** begrenzt.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

## Frau Wang Li

absolvierte ihre Ausbildung an der TCM Universität in Peking und studierte im Zhong Hua Qi Gong Fortbildungsinstitut. Sie lernte bei Herrn Shen Xinyan, dem Erben der 20. Generation des Hui Chun Gong und wurde von ihm in einer feierlichen Zeremonie als seine Meisterschülerin aufgenommen. Frau Wang Li ist die einzige Vertreterin der 21. Generation des Hui Chun Gong in Deutschland und unterrichtet sowohl die **einfache**, als auch die **vertiefte Form**.

Seit 1992 leitet sie die **Guo Lin Qi Gong & TCM Akademie**, in der sie Grundkenntnisse der **Traditionellen Chinesischen Medizin** vermittelt und **Hui Chun Gong** sowie **Guo Lin Qi Gong** unterrichtet. Aus ihren **11 angebotenen Lehrerausbildungen** gingen viele Unterrichtende hervor, welche nun diese Qi Gong Formen europaweit bekanntmachen. **Wochenendseminare** im In- und Ausland vervollständigen Frau Wang Lis wertvolle Arbeit.

## Hui Chun Gong Wochenende mit Frau Wang Li Meisterschülerin der 21. Generation in Berlin

Samstag, 31. Mai und  
Sonntag, 1. Juni 2025



## Hui Chun Gong

wörtlich übersetzt, „Übungen zur Rückkehr des Frühlings.“, ist eine zunächst mündlich überlieferte 800 Jahre alte, daoistische **Kunst zur Lebenspflege** und zum **langen Leben**.

Über viele Jahrhunderte nur daoistischen Mönchen und der chinesischen Kaiserfamilie vorbehalten, wurde es nach seiner Veröffentlichung in den 1980er Jahren im Westen als „Verjüngungs-Qi Gong“ gefeiert.

### Übungssystem

Das einzigartige Übungssystem wird in 9 verschiedenen Formen praktiziert, von denen die **Stehende Form**, die weitverbreitetste darstellt.

Die Übungen sind **in jedem Alter zu erlernen**. Sie werden unter Einbeziehung des Atems und der Vorstellungskraft langsam und sanft ausgeführt.

### Regelmäßiges Üben

- stärkt das **Immunsystem**
- steigert die **Lungenkapazität**
- stärkt das **Gelenksystem**. Die Beweglichkeit verbessert sich und Osteoporose kann vorgebeugt werden
- stärkt das **Verdauungssystem**
- verbessert die **Kreislaufregulation** und regt den **Blutfluss** an
- reguliert das **Endokrinen**, das System der hormonbildenden Drüsen
- stärkt die **Nierenfunktion**, was zu mehr **Vitalität** führt

Außerdem schult es **Koordination** und **Gleichgewicht** und sorgt für ein Mehr an **innerer Gelassenheit** und **guter Laune**. (-;

### Veranstaltungsort:

#### HOOF-IN

Hoppestr. 32

13409 Berlin

Tel.: 030/3954200

E-Mail: [step@hoof-in.de](mailto:step@hoof-in.de)

### Übungszeiten

**Samstag, 31. Mai**

10:00 – 12:30 und 14:30 – 17:00 Uhr

**Sonntag, 1. Juni**

10:00 – 12:30 und 14:30 – 17:00 Uhr

### Mittagspause

Die Mittagspause kann auf Wunsch im HOOF-IN verbracht werden, in Form eines Buffets, zu dem jeder etwas beisteuert. (Absprache nach Anmeldung)

### Kosten

**10 Stunden**

**240 € / ermäßigt 220 €**