

## Öffentliche Kurse

Derzeit laufen Kurse in Wiesbaden und Mainz. Aktuelle Termine finden Sie unter [www.taijiquan-qigong-wiesbaden.de](http://www.taijiquan-qigong-wiesbaden.de)

## Individuelle Kleingruppen

Sie wohnen nicht in Mainz oder Wiesbaden und würden gern vor Ort bei sich lernen und mit Freunden oder Bekannten üben? Sicherlich findet sich eine Möglichkeit für einen laufenden Kurs oder ein Kompaktseminar bei Ihnen vor Ort.

## Freude und Gesundheit bei der Arbeit

Vielleicht ist mein Angebot ja auch für Ihren Arbeitgeber interessant. Qigong und Taijiquan bringen nicht nur dem Übenden Freude und Glück – die Übungen halten ihn dazu auch noch gesund und leistungsfähig.

In einer Gruppe zu üben, hilft erfahrungsgemäß dabei, den inneren Schweinehund auch auf Dauer zu überlisten. Der Arbeitsplatz ist fürs regelmäßige Üben oftmals ein guter Ort.

Ideal ist für den Kurs ein ruhiger und möglichst gut belüftbarer Raum (z.B. Konferenzraum).

Bitte melden Sie sich gern.

Kontakt: [midia.nuri@gmx.de](mailto:midia.nuri@gmx.de) oder 0611/2052293.

*Ein Baum der nicht nachgibt,  
wird umgeknickt. Ein Baum der  
zu viel nachgibt, kann nicht in den  
Himmel wachsen.* (chinesische Redewendung)

## Über mich:

Taijiquan und Qigong begleiten mich seit 1995. Erst half mir das tägliche Üben gegen meine Nackenschmerzen. Dann brachte es besseren Schlaf und Wohlbefinden mit sich. Wenig später war eine Liebe zu meiner täglichen Praxis daraus geworden, die bis heute hält.

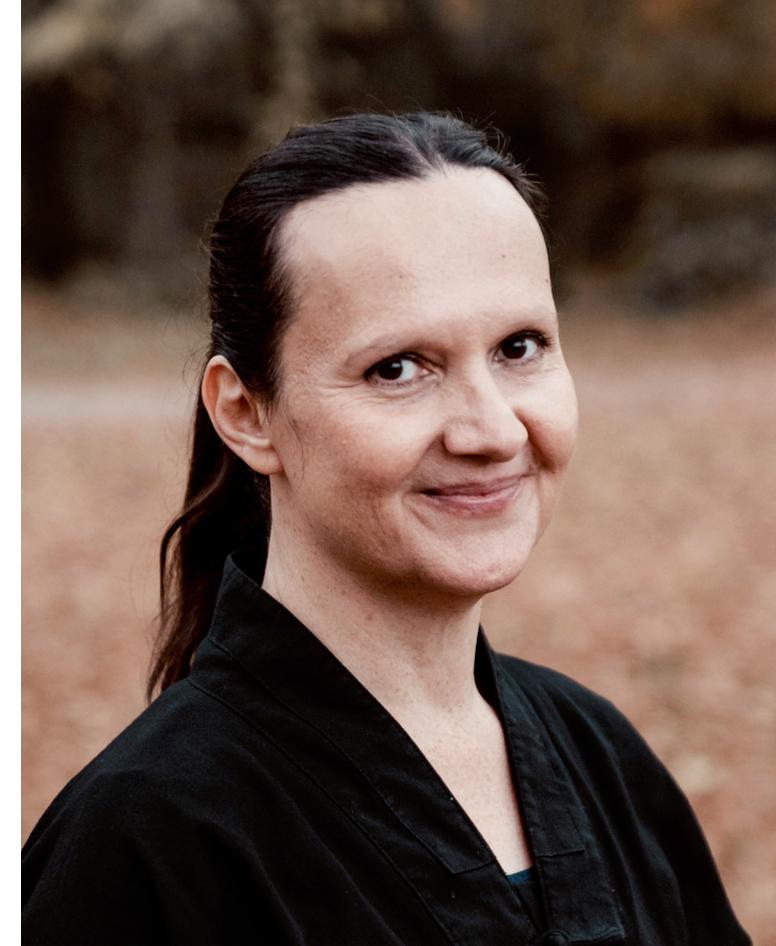


## Ausbildung

Meister Gerhard Milbrat (Qigong), Meister Guan Yongxing (Wudang Sanfeng-Taijiquan & Qigong);  
Waffen: Fuchen (Pferdeschwanzpeitsche) und Schwert.

## Mögliche Kostenerstattung

Die von mir angebotenen Kurse sind zum Teil als Präventionskurse anerkannt oder können als solche zertifiziert werden, so dass die Kosten nach Kursende zum Teil von den Krankenkassen erstattet werden können (§ 20 Abs. 1 SGB V). Die Bedingungen variieren. Daher fragen Sie bitte zuvor bei Ihrer Krankenkasse nach.



**Taijiquan & Qigong**  
**Midia Nuri**

[www.taijiquan-qigong-wiesbaden.de](http://www.taijiquan-qigong-wiesbaden.de)

## Das Leben pflegen mit Qigong und Taijiquan

### Die 12 Brokate

In der Sanfeng-Tradition der Wudang-Berge wurden die sonst gebräuchlichen 8 Brokate um vier weitere Übungen angereichert, die als „12 brocades stretching“ (Shi er Duan Jin) die 12 Hauptmeridiane öffnen. Die 12 Brokatübungen öffnen unsere 12 Hauptmeridiane und mobilisieren die Wirbelsäule. In der Wirbelsäule und den Gelenken gespeicherte Spannung werden gelöst.

### Atem-Qigong

Im Kurs werden grundlegende Atemmethoden vermittelt. Außerdem erlernen die Teilnehmer Techniken, mit denen sie sich gezielt im Alltag beruhigen und auch aktivieren können. Die einzelnen Übungen können dann im Alltag 2 oder 20 Minuten dauern. Anders als andere Qigong-Methoden lassen sie sich nach Bedarf und Vorliebe stehend, sitzend, liegend oder auch gehend bzw. sogar laufend (z. B. beim Jogging oder Nordic Walking) einsetzen. Im Kurs werden diese Übungen in der Regel sitzend oder liegend vermittelt.



### Seidenfaden-Qigong

Unsere Bewegungen sollen sein wie das Abwickeln eines Seidenfadens vom Kokon einer Seidenraupe: ohne Unterbrechung sanft und gleichmäßig gezogen. Die Bewegungen sind dem Taijiquan und teils auch dem Qigong der fünf Tiere (Wudang Wuxing Qigong) entnommen. Sie vertiefen das Gelernte, haben gesundheitlichen und entspannenden Wert aber auch für sich.

### Wudang Tai Yi Wuxing Qigong

Das Qigong der 5 Wandlungsphasen bzw. 5 Tiere / 5 Elemente trainiert Dehnung, Kräftigung, Atmung und Vorstellung in 5 je etwa 5-minütigen den 5 Tieren nachempfundenen Kurzformen: Schildkröte (Wasser), Kranich (Feuer), Tiger (Erde), Schlange (Metall) und Drache (Holz).

### 18er/28er Wudang Sanfeng-Taijiquan (Tai Chi)

Taijiquan ist eine jahrhunderte alte chinesische Kampfkunst und dank ihrer meditativen Ausführung zugleich eine Art Qigong. Die meditativen Bewegungen schenken Ruhe und Ausgeglichenheit. Ein kraftvolles, harmonisches, schönes Taijiquan. Die 18er eignet sich sehr gut für Anfänger - sie ist die vereinfachte Variante der 28er, welche als Kurzform der traditionellen 108er Taijiquan-Form aus der Sanfeng-Linie entnommen wurde.

### Zurückkehren zum Ursprung

Diese ebenso schlichte wie schöne Qigongform aus den Wudangbergen ist in ihren äußeren Bewegungen leicht zu lernen. Ein Qigong mit stillen und bewegten Elementen, das erfrischt und ausgleicht.

### Chan Mi Gong

In den Basisübungen des tibetischen Chan Mi Gong lassen wir Wellen durch die Wirbelsäule laufen und lösen so in der Wirbelsäule und auch den Gelenken gespeicherte Spannung. Alle unsere Zellen haben ein Bewusstsein.

### Taiji Dao Yin

Die Seidenübungen des Chen-Taijiquan Kleinen Rahmens. Ein Dao Yin-Qigong, das rasch für Geschmeidigkeit und Wohlbefinden sorgt.



*Nichts auf der Welt ist so weich  
und nachgiebig wie das Wasser.*

*Und doch bezwingt es  
das Harte und Starke.*

(Laozi)

*Die größte Offenbarung  
ist die Stille.*

(Laozi)