

要行气先清心

# Neidan Gong

Gesundheit - Vitalität - innere Harmonie -  
persönliche Entfaltung & Weisheit durch  
systematisches Training in der Tradition des Tao



## Neidan Gong - Ganzheitliche Schulung in der Tradition des Tao/Dao



Neidan Gong ist das vollständige und über mehr als 1000 Jahre lückenlos tradierte praktische Übungssystem der daoistischen Drachentorschule. Es ist die ursprüngliche Quelle der heute bekannten Qi Gong und Taijiquan Schulen. Seine vier großen Übungsabschnitte führen den Übenden Schritt für Schritt von der Kultivierung des Körpers, über die Energie und den Geist zurück zur Einheit mit seinem ursprünglichen Wesen und helfen ihm damit Glück, inneren Frieden, Vitalität, Gesundheit, Weisheit und Einheit wieder zu erlangen.

Die Übungspraktiken des Neidan Gong kombinieren viele bisher in Europa kaum bekannte Methoden, wie z.B. daoistische Meditation und Bewußtseins-schulung, daoistisches Yoga, Atemschulung, daoistisches stilles und bewegtes Qi Gong und Taiji, Traditionelle Chinesische Medizin, Massage und bewußte Lebensführung zu einem vollständigen und wohl aufeinander abgestimmten Übungssystem.

Neidan Gong kann von jedem, der ernsthaft an persönlichem Wachstum und Entfaltung interessiert ist, erlernt werden.

### Der Kurs:

- Inhalt: Systematische Schritt für Schritt Schulung im Neidan Gong
- Beginn: Di. 21.10.2014  
(Einstieg auch später möglich)
- Zeit: 18-20 Uhr
- Ort: Kulturraum, Gasselstiege 115, MS  
(hinter Bioladen Slickertan  
inner Schoppe)
- Kursart: ganzjährige fortlaufende Gruppe

### Kursleitung:

- Tobias Puntke M.A.
- Sportwissenschaftler
  - Taiji- und Qi Gong Ausbilder
  - 6. Duan des TaijiDao-Systems
  - Seit 1987 intensive Schulung in daoistischen Künsten
  - 20 Jahre Lehrerfahrung
  - Meisterschüler von Meister Shen Xijing  
(22. Gen. der daoist. Drachentorschule)



Informationen: Europäische TaijiDao Akademie e.V.  
0 25 36 - 34 89 29 2 - [www.TaijiDao-Akademie.de](http://www.TaijiDao-Akademie.de)