



## **Renate Riemer, Dr. rer. nat. Qi-Balance Praxis & Seminare**

23570 Lübeck-Travemünde, Lembkestr. 26  
www.qi-balance.de – renete@riemer-rm.de  
Tel.: 04502-77 222, mobil: 0170-27 82 28 9

### **Neiyanggong - macht frei und locker**

Neiyanggong bedeutet „Innen Nährende Übungen“. Es gehört zum medizinischen Qigong (Energie-Übung) der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Das Neiyanggong zeichnet sich durch verschiedene Übungsreihen mit Übungen in Bewegung und in Ruhe aus. Eine Auswahl aus den sogenannten Selbstmassagen der Grundstufe hat Frau Dr. Renate Riemer Happy-Qigong genannt. Das Happy-Qigong umfasst nicht nur langsam fließende sondern auch schnellere Bewegungen, so dass schon das Üben einfach froh und locker macht. Die komplexeren Übungen der Mittelstufe werden dagegen bewusst langsam fließend und von der Atmung geleitet ausgeführt. Das Programm wird durch stille Übungen zum mentalen Leiten der Energie ergänzt. Alle Übungen wirken sich positiv auf die mentale und körperliche Fitness aus. Das Neiyanggong verbessert die Beweglichkeit und Entspannung, die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es stärkt die Vitalität und bereitet einfach Freude.

Das Programm umfasst Kurse mit Übungen aus dem Neiyanggong und weiterer Übungsreihen aus dem Taiji-Qigong. Dazu werden Informationen über die Wirksamkeit gegeben.

### **Programm 2022**

- So 09. 10. Neiyanggong d. Mittelstufe, Reihe I, Übung 9 bis 12**
- So 20. 11. Neiyanggong d. Mittelstufe, Reihe I, Übung 1 bis 12, Übungen am Kopf**
- So . 4. 12. Neiyanggong Wiederholung, Übungen am Körper, stilles Qigong**

**Zeit: 10-14 Uhr** oder nach Absprache mit allen Teilnehmer\*innen - Preis: 50 €/ Kurs

Ort: Praxis oder Dojo-Sochin in Travemünde entsprechend Anmeldungen,  
Änderungen vorbehalten

Anfragen/ Anmeldungen bitte nur per E-Mail an: renete@riemer-rm.de