

**Michael de Lange**  
*Ihr persönlicher Kursleiter*

- absolvierte erfolgreich die  
Abschlußprüfung zum  
Qigong-Lehrer (Senior Qigong  
Instructor) nach den  
Richtlinien des DYYSG von Prof.  
Zhang Guangde der Sportuniversität  
Peking
- nimmt regelmäßig an den  
Meisterseminaren von Professor  
Zhang Guangde, Professor Hu Xiao  
Fei der Sportuniversität Peking,  
Zhang Jian, sowie von Dr. Feng Yijian  
von der Qigongklinik aus Beidaihe  
teil
- wurde von Ulrich Rosen, Rushi Dizi  
von Prof. Zhang, ausgebildet
- praktiziert zusätzlich zum Qigong  
seit vielen Jahren Taiji
- ist Mitglied in der Deutschen  
Vereinigung für Daoyin Yangsheng  
Gong DYYSG

qigong-delange.de

**Taiji und Qigong Infos**

*Kontakt:*  
*Michael de Lange*  
*Qigong-Lehrer, Dipl.-Ing.*

*www.qigong-delange.de*  
*Email: info@qigong-delange.de*

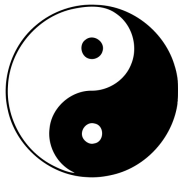
**Qigong -  
Erlernen - Praktizieren - Gesundheit  
bewahren**

**Taiji -  
Training Ein Leben Lang**

*www.qigong-delange.de*

## Gesundheit und Krankheit

Wir definieren:  
Gesundheit ist die  
Abwesenheit von  
Krankheit.



Die WHO (Welt-  
Gesundheits-Organisation) definiert:  
Gesundheit ist der subjektiv empfundene  
Zustand vollständigen körperlichen,  
geistigen, emotional-psychischen und  
räumlichen Wohlbefindens.

Die TCM (Chinesische Medizin) definiert:  
Alles im Fluss!

Dies sind auch die Anliegen von Taiji und  
Qigong: die Gesundheit mit Übungen für  
Körper, Geist und Atmung zu pflegen und  
somit ein langes Leben zu erlangen.

## Taiji

Allgemein betrachtet gilt:  
das Taijiquan ist eine alte chinesische  
Bewegungs- und Kampfkunst in der  
Ruhe und Bewegung  
nebeneinander  
bestehen. In der  
Bewegung liegt die  
Ruhe. Aus der Ruhe  
entsteht die  
Bewegung.  
Zahlreiche Studien haben  
erwiesen,  
daß das Taijiquan  
Krankheiten verhütet  
und bekämpft, bzw. das  
Immunsystem  
stärkt, den Körper  
kräftigt und für  
einen klaren Geist sorgt. Bei  
kontinuierlichem Training ist es auch  
zur Selbstverteidigung einsetzbar.  
Es heißt: "Durch das Training des  
Taijiquan erlangt man die Gesundheit  
eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit  
eines Kindes und die Gelassenheit  
eines Weisen"(chin. Sprichwort).



## Qigong

### Was ist Qigong?

Ziel aller Qigongübungen ist es, Krankheiten  
vorzubeugen und seine Gesundheit zu  
verbessern. "Das **Daoyin Yangsheng Gong** ist  
ein in neuerer Zeit zusammengestelltes  
Qigongsystem, das insbesondere auf die  
Krankheitsvorbeugung und -behandlung  
ausgerichtet ist.

**Qigong ist in seiner Wirkung** wie ein ewiger  
Kreislauf:

Sanfte Bewegungen fördern eine harmonische  
Atmung, verbessern die Aufmerksamkeit, stärken  
die Innere Ruhe, strukturieren die Haltung, die  
wiederum eine sanfte Bewegung ermöglicht.

### Für wen eignet sich Qigong?

Qigong kann in jedem Alter gelernt und geübt  
werden. Es eignet sich für Menschen, die ihre  
Gesundheit erhalten oder wiederherstellen  
wollen.

**Daoyin Yangsheng Gong ist in  
China vom Gesundheitsministerium  
offiziell als medizinisch  
wirksames Qigong anerkannt  
und wird in Krankenhäusern  
und Sanatorien praktiziert!**



**Kontakt:**  
**Michael de Lange**  
**Qigong-Lehrer, Dipl.-Ing.**

**[www.qigong-delange.de](http://www.qigong-delange.de)**  
**Email: [info@qigong-delange.de](mailto:info@qigong-delange.de)**