



DAO MKK  
Verein für Bewegungskünste  
& Gesundheitsförderung



im WuBianFu



DAO-MKK e.V. lädt alle am Nei Dan Gong des FuxiTaijiDao Interessierte zu diesem Partnerangebot ein

**Wochenendkurs und Weiterbildung für die Deutsche Qigong Gesellschaft:**

# Nei Dan Gong: Die Mitte bewachen

## FuxiTaijiDao von Shifu Shen Xijing

**Thema:** Nach der Basisstufe des Nei Dan Gong mit dem Training der Schichten des Körpers zur Verbesserung der Vitalkraft (Essenz) und für alle Geübten schließt sich als erster Teil der zweiten Trainingsebene das Bewachen der Mitte (Shou Zhong) an.

Hier geht es um drei energetische Systeme. Zunächst wird der untere Körperabschnitt mit den Beinen und der Schultergürtel mit den Armen trainiert. Ziel ist es, unsere Energie nicht zu vergeuden, sondern in uns zu erhalten. Die Energie dieser Körperbereiche wird durch die Übungen in einem zentralen energetischen Kanal verdichtet und von dort mit Himmel und Erde verbunden. Der nächste Abschnitt lehrt dann die Energien der inneren Organe und zuletzt auch die des Kopfes, inklusive Gehirn und Sinnesorgane zu schützen, pflegen und stärken. All dies ermöglicht es uns aus der Essenz (Jing) des unteren Dantians die vitale Energie (Qi) im mittleren Dantian zu mehrten. Dieses ist die Basis für die Förderung des Geistes (Shen), kurz gesagt der drei Schätze (San Bao). Dieser Inhalt wird bei einem Folgeseminar in 2026 unterrichtet.

**Wann:** Freitag bis Sonntag, 31.10.2025 und 2.11.25, Fr 18-21 Uhr, Sa+So 10-13 und 15-18 Uhr

**Wo:** Trainingsräume von DAO-MKK e.V., WuBianFu, im 2. Stock (ehemals Taichi-Schule GN) zum Wartturm 5, 63571 Gelnhausen

**Referent:** Shifu Shen Xijing aus Tianshui China

**Teilnahmegebühr** (für 15 Zeitstunden): 250 €

für Mitglieder der DQGG 235 €, von DAO-MKK e.V.: 200 €

**Infos und Organisation:** Dr. Norbert Staab, Mobil 01713666886 [kurs@TaijiDao.biz](mailto:kurs@TaijiDao.biz)

**In der Anmeldungs-Mail bitte unbedingt angeben:** Name, Vorname, E-Mailadresse, Mobilnummer, Mitgliedsstatus im DAO-MKK e.V. oder der DQGG und ob eine Bescheinigung gewünscht wird.

**Zahlung der Teilnahmegebühr:** Mit der Überweisung bei der Anmeldung ist der Platz reserviert: Shen Rui (Kontoinhaber) Konto: Deutsche Bank, BIC DEUTDE33HAN, IBAN DE83 8707 0024 0819 2999 00; Stichwort: Gelnhausen 31.10.-2.11.25 Mitte

**Unterkünfte:** Altstadt Hotel Gelnhausen, Untermarkt 17, 63571 Gelnhausen 06051 977980 (zentral); Hotel Burg-Mühle, Burgstraße 2, 63571 Gelnhausen 06051 82050 (Unterstadt, 800m vom Bahnhof, mit Parkplatz); Hotel Parqéo Im A66, Altenhaßlauer Weg 3, 63571 Gelnhausen 06051 966366 (im Stadtteil, mit Parkplatz). Es sind auch Hotels in Nachbarorten und viele Ferienwohnungen auch im Umland verfügbar.

PS: Die Teilnehmer\*innen erklären sich bereit, dass die Anmeldeinformationen elektronisch gespeichert werden.



European FuxiTaijiDao Association [www.Fuxi-TaijiDao.com](http://www.Fuxi-TaijiDao.com)