

# Chan Mi Gong

mit  
Dr. Zuzana Šebková-Thaller

**für Einsteiger und Fortgeschrittene**

**27.07. – 04.08.2024 (1)**

**27.07. – 07.08.2024 (2)**

Chan Mi Gong in Jochenstein knüpft an die 30-jährige Tradition des Chan Mi Gong im Riesengebirge an. Der Geist wird in diesem „Drei-Länder-Eck“ weitergetragen. Es ist Grenzland. Da begegnen sich verschiedene Kulturen. Wo es brodelt, wird Neues gebraut. Die Donau mit ihrem mächtigen Fluss unterstützt unsere Transformationsprozesse. Sie veranschaulicht auch alle Schwingungsarten, die die Chan Mi Gong-Basisübungen in uns erzeugen.

Wir werden uns vor allem mit den Basisübungen befassen – bis wir zu Donauwellen-Reiter\*innen werden. Natürlich besuchen wir dabei manche Chan Mi Gong-Insel, wo auch Berge der „höheren Übungen“ zu erklimmen sind. Ab Samstagnachmittag halten wir uns vor allem in diesen Bereichen auf. Bis wohin wir kommen und was wir erblicken, bleibt offen.

Das anmutige „Wellen-Qigong“, das die Wirbelsäule von Blockaden befreit und geschmeidig macht, ist kein weiches Frauen-Qigong. Es öffnet uns für die elementare Kraft des Lebens und lehrt uns, ihre Bewegungsmuster in uns zu entdecken und durch Resonanz die Kraft zu steigern.

Die Übungen dringen tief in die Strukturen des Menschen ein. Sie ordnen neu und bringen in Resonanz mit dem Lebensquell in reinster Form.

Wir üben viel draußen – entweder im „Garten der Stille“, den Donauauen oder im nahegelegenen Wald. Der „Garten der Stille“ ist Teil des großen Gartens der Donauvilla. Dort gibt es schattige Plätze unter den Bäumen, aber auch Orte, die das Sonnenbaden während des Übens ermöglichen. Beim Üben in den Donauauen genießen wir die kühlende Brise, die vom Fluss zu uns herüber weht. Im Wald schwingen wir an lauschigen Plätzen, während wir den sich wiegenden Bäumen zuschauen. Bei Regen weichen wir in Zuzanas großen Übungsraum aus, der sich im Obergeschoss der Donauvilla befindet.



## **Mitnehmen:**

Kleidung für warm und kalt und auch für Regen.

**Kursgebühren:** für Aufenthalt (1) 420,- €  
für Aufenthalt (2) 520,- €

## **Unterrichtsstunden:**

**ca. 42 Std. bei Aufenthalt (1)**  
**ca. 60 Std. bei Aufenthalt (2),**

**Unterrichtsbeginn** am Anreisetag 17.00 Uhr

**Unterrichtsende** am Abreisetag 12.00 Uhr

Anreise: ab 15.00 Uhr

## **Übernachtung:**

Die Übernachtungen sind von den Teilnehmern selbst zu buchen. Hier eine Auswahl von Möglichkeiten:

- Das Gasthaus Kornexl (200m entfernt) verfügt über 6 Doppelzimmer. ([www.gasthaus-kornexl.de](http://www.gasthaus-kornexl.de))
- Die Familie Kornexl vermietet auch eine Ferienwohnung in Jochenstein, die für 4-6 Personen geeignet ist. ([www.gasthaus-kornexl.de](http://www.gasthaus-kornexl.de))
- Kohlbachmühle, Gasthof, Pension und Campingplatz (<https://kohlbachmuehle.de>)
- Jausenstation Familie Trautendorfer, Kramesau 5, 4085 Neustift Im Mühlkreis, Tel.: +43 7285 591
- Gasthaus Lang in Gottsdorf ([www.landgasthof-lang.de](http://www.landgasthof-lang.de))
- Auf der anderen Flussseite gibt es das österreichische Gasthaus Bernhards, das über die Staustufe zu Fuß (10-15 Min) oder mit dem Rad zu erreichen ist. Zu beachten ist dabei, dass das Kraftwerk den Übergang um 22 Uhr schließt. ([www.bernhards-restaurant.at](http://www.bernhards-restaurant.at)) **Bitte unbedingt vorher klären**, ob der Übergang offen ist, da für 2023 und **2024** wegen Bauarbeiten **Sperrungen** erfolgen!
- Außerdem gibt es gute Pensionen und Hotels in der nahen Umgebung von Jochenstein. Vor allem die Pensionen am Donauufer flussabwärts sind zu empfehlen, weil sie gut mit dem Rad zu erreichen sind.

**Verpflegung:** Jeder verköstigt sich auf seine Weise. Hin und wieder gehen wir gemeinsam essen. Die Küche in der Umgebung ist österreichisch angehaucht und sehr schmackhaft. Es gibt auch Lokale, in denen vegetarisch und vegan gekocht wird.

**Anreise:** Mit dem Zug bis Passau, von da aus mit dem Bus bis Obernzell (von dort holen wir Euch nach Vereinbarung ab). Mit dem Schiff bis zur Staustufe Jochenstein oder mit dem Auto.



#### Teilnahmebedingungen:

Bitte, meldet Euch rechtzeitig an, die Übernachtungsmöglichkeiten sind begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wenn die Teilnehmerzahl überschritten ist, werden wir Euch rechtzeitig benachrichtigen und einen Ausweichtermin anbieten. Mindestteilnehmerzahl 12.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Wir bitten um **schriftliche Anmeldung**. Die Anzahlung der Kursgebühr von 100,00 € p.P. erfolgt bis 8 Wochen vor Kursbeginn (Stornogebühr 25,00 €). Spätestens 14 Tage vor Kursbeginn bitte den gesamten Betrag zahlen. Bei Reiserücktritt weniger als 14 Tage vor Kursbeginn verfallen die Kurs- und Unterkunftsgebühr (Zentrum), wenn kein Ersatzteilnehmer vom Zurücktretenden gestellt wird.

Bankverbindung: VR Bank im südlichen Franken eG  
IBAN: DE85 7659 1000 1007 3110 44  
BIC: GENODEF1DKV

## Dr. Zuzana Šebková-Thaller

ist Kunsthistorikerin, Qigong- und Chan Mi Gong-Ausbilderin und Mutter von 7 Kindern, sowie Großmutter von 10 Enkelkindern. Dr. Zuzana Šebková-Thaller praktiziert Qigong seit dem Anfang der 80er Jahre. Ihre wichtigsten Qigong- und Chan Mi Gong Lehrer waren Dr. Josefine Zöller, Professor Cong Yongchun, Großmeister Liu Han Wen und Meisterin Ma Hu Wen. Sie war Vorsitzende der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. (CMG), der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG) und des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan (DDQT). Gegenwärtig widmet sie sich v. a. der Ausbildung und der Forschung. Sie ist Begründerin des „Qigong in der Schwangerschaft und zur Geburt“ und des „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“ und Leiterin der Spezialkursleiter-Ausbildung „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“. Seit Anfang der 90er Jahre beschäftigt sie sich mit „Qigong in der Therapie“, wo sie sich v. a. auf „Qigong bei MS“ und „Qigong bei Krebs und chronischen Krankheiten“ spezialisiert hat. Sie ist Autorin vieler Bücher, Lehr-DVDs und Tonträger.



# Chan Mi Gong

für Einsteiger und Fortgeschrittene  
in Jochenstein

Hofweg 9, 94107 Untergriesbach

**27.07. - 04.08.2024 (1)**

**27.07. - 07.08.2024 (2)**



Ausbildungs- und Forschungszentrum für  
Qigong und Chan Mi Gong

**Qigongweg**

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Hofweg 9, 94107 Untergriesbach

Büro: Provinostr. 52, Martini-Park

Gebäude B 1, 86153 Augsburg

Tel.: 0821-4540922

email: buero@qigongweg.de

www.qigongweg.de

www.qigong-augsburg.com