

# wudang dao

## yürgen oster

**Zürich Qi Gong**

---

**Die 18 Wege vom Berg  
Wudang**

**08/09 Sept 2018**

---



Die Qigong-Übungen der daoistischen Mönche der Wudangberge dienen der Gesundheit und Langlebigkeit.

Die Sequenzen der 18 Wege werden seit ca. 400 Jahren in der Familie Fei aus Nanjing weitergegeben.

Die Reihe beginnt mit einfachen Bewegungen, die langsam komplexer werden, bis hin zu Schritten und Drehungen. Darin werden alle wichtigen Prinzipien der Qi-Kultivierung berücksichtigt.

**Ort:** Kirchgemeindehaus Wipkingen  
Rosengartenstrasse 1  
8037 Zürich

**Zeiten:** 10:00 - 17:00 incl. Pause  
**Preis:** 220 CHF Paare 400 CHF

**Weitere Informationen zu dem Seminar und  
Anmeldung per email:**  
[zuerich@wudang-dao.com](mailto:zuerich@wudang-dao.com)

