

# *Daoistische Meditation*

*im SKK-Nippes mit Sebastian Nippold*

Daoistische Meditation bezeichnet hier die im Sitzen ausgeführte Form der Kultivierung des Qi. Nei Gong (chin. Innere Arbeit), ist der Überbegriff für viele Methoden und Strömungen dieser Art.

## *Sitzposition*

Der Anspruch an die Stellung der Gelenke ist sowohl eine freie Atmenbewegung sowie das „Durchfädeln der Perlenschnur“ um einen ungehinderten Energiefluss zu ermöglichen!

## *Atemtechnik*

Die Atmung wird reguliert, bis lediglich ein Atemzyklus pro Minute stattfindet.

## *Daoistische Nummerologie (Für Fortgeschrittene)*

Yin und Yang trennen. Die drei Dantien und die vier Jahreszeiten erfahren. Das Leiten von Energie auf dem Meridiansystem. Das Kultivieren von Fähigkeiten.

## *Erfahrungsaustausch und Diskussion*

Ab einem gewissen Übungsstand ist ein Erfahrungsaustausch unabdingbar! Die klassischen Schriften des Daoismus bieten die Grundlage der inneren Arbeit, sie zu verstehen und umzusetzen ist Teil der Praxis des Nei Kung.

## *Es wird unterschieden zwischen:*

*Daoistischer Meditation für Fortgeschrittene:* ab 1 Atemzyklus pro Minute

*Daoistische Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene:* offen für Alle Interessierten

*Einführung in die Daoistische Meditation:* Sitzposition, Körperübungen zur Verbesserung der Sitzposition und Zählung der Atmung.

Termine erfahren Sie unter [twitter.com/SKK\\_Nippes](https://twitter.com/SKK_Nippes). Eine Anmeldung bei Twitter ist hierfür nicht erforderlich! Falls zur Zeit keine Termine aufgeführt sind, können Sie sich über das Kontaktformular oder telefonisch für den nächsten Termin vormerken. Wir werden Sie dann entsprechend informieren.

**Neusser Str. 177, 50733 Köln | [info@skk-nippes.de](mailto:info@skk-nippes.de) | [www.skk-nippes.de](http://www.skk-nippes.de) | 0221 | 27 61 26 87**

