



**FIRST**  
FRANKFURTER INSTITUT

Zertifizierte Fortbildungsreihe „Achtsamkeit“  
Zur Selbstfürsorge und zur Weitergabe an Klienten

# Nei Yang Gong

# Nei Yang Gong

Innen Nährendes Qi Gong



Sie erlernen kleine, einfach zu praktizierende Bewegungsübungen aus dem Qi Gong und Yoga, die Sie in Ihren Arbeitsalltag integrieren können: Ihre vorwiegend sitzende Tätigkeit erfährt kurze Unterbrechungen, Routineabläufe werden neu belebt. Die achtsamkeitsorientierten Sequenzen bringen Ruhe, freudige Zufriedenheit und körperliche Kräftigung.

Die Bewegungsabläufe repräsentieren flexibel-dynamisches Denken und entfalten so eine hohe Wirkkraft als Methode kognitiver Um- und Neustrukturierung. Damit sind sie ausgesprochen geeignet für Ihre Klientinnen und Klienten. Als Stundenbeginn oder als Abschlussübung einer Therapie und Beratung können sie wertvolle Impulse vermitteln – und dies im Rahmen einer längeren Therapie wie auch eines kürzeren Klinikaufenthaltes oder eines nur wenige Stunden umfassenden Coachingauftrages. Die günstige Beeinflussung verschiedener Beschwerde- und Krankheitsbilder wird aufgezeigt, neue Denkhaltungen werden implementiert.

Zur Eigenanwendung bzw. Selbstfürsorge erlernen Sie die 1. Sequenz des medizinisch-therapeutischen Nei Yang Gong (Innen Nährendes Qi Gong), Übungen 1-12. Die Übungen stärken die Körperkraft, fördern die Beweglichkeit und haben ein hohes therapeutisches wie prophylaktisches Potenzial bei Erkrankungen des Rückens, des Bewegungsapparates, der Verdauungsorgane und bei neurologischen und psychischen Befindlichkeitsstörungen. Achtsamkeitsorientierte Prozesse werden eingeübt und umgesetzt.

## Zielgruppe

PsychologInnen, ÄrztInnen, klinisch-psychologisch sowie beratend tätige Personen, Angehörige helfender und sozialer Berufe. Interessierte

## Kursaufbau

Die Kurse sind identisch aufgebaut, so dass Sie Kurse – nach eigener Wahl – an verschiedenen Orten belegen können.

# Kurs 1

## Inhalt

- Erklärung der Wirkungsweisen achtsamkeitsorientierten Vorgehens
- NeiYang Gong: Erlernen der 1. Sequenz (Übungen 1-6) der Bewegten Übungen
- Stilles Qi Gong
- Darstellung einzelner Qi Gong- und Yoga-Sequenzen als Einheiten enaktiver Symbolisierungen im Rahmen kognitiver Neu- und Umstrukturierung und deren Anwendungen bezogen auf Angststörungen, depressive Störungen, Burnout u. a.

## Literatur

Lotz, N. (2016). Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Weinheim: Beltz.

Liu, Yafei (2015, 2. Auflage). Innen Nährendes Qigong – NeiYang Gong. München: Elsevier, Urban & Fischer.

Zertifiziert mit 16 bis 20 Fortbildungspunkten.

Kurs 1 und 2 können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

# Kurs 2

## Inhalt

- NeiYang Gong: Erlernen der 1. Sequenz (Übungen 7-12) der Bewegten Übungen
- Stilles Qi Gong
- Darstellung einzelner Qi Gong- und Yoga-Sequenzen als Einheiten enaktiver Symbolisierungen im Rahmen kognitiver Neu- und Umstrukturierung und deren Anwendungen bezogen auf Angststörungen, depressive Störungen, Burnout u. a.
- Vorbereitende Übungen, Selbstmassagen

## Literatur

Lotz, N. (2016). Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Weinheim: Beltz.

Liu, Yafei (2015, 2. Auflage). Innen Nährendes Qigong – NeiYang Gong. München: Elsevier, Urban & Fischer.

Zertifiziert mit 16 bis 20 Fortbildungspunkten.

Kurs 1 und 2 können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

# Kurs 3

## Inhalt

- NeiYang Gong: Wiederholen der 1. Sequenz (Übungen 1-12) der Bewegten Übungen
- Stilles Qi Gong
- Vorbereitende Übungen, Selbstmassagen
- Didaktische Fragen der Umsetzung
- Zusammenstellung individueller, kleiner Sequenzen

## Literatur

Grossman, P. (2006). Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften. In Heidenreich, T. & Michalak, J. (Hrsg.) (2006<sup>2</sup>). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: dgvt

Oxford, C. (2011). Innen Nährendes Qigong: Kunst der Verwandlung. Naturheilpraxis, 5/2011

Zertifiziert mit 16 bis 20 Fortbildungspunkten.

Kurs 3 setzt den Besuch der Kurse 1 und 2 voraus.



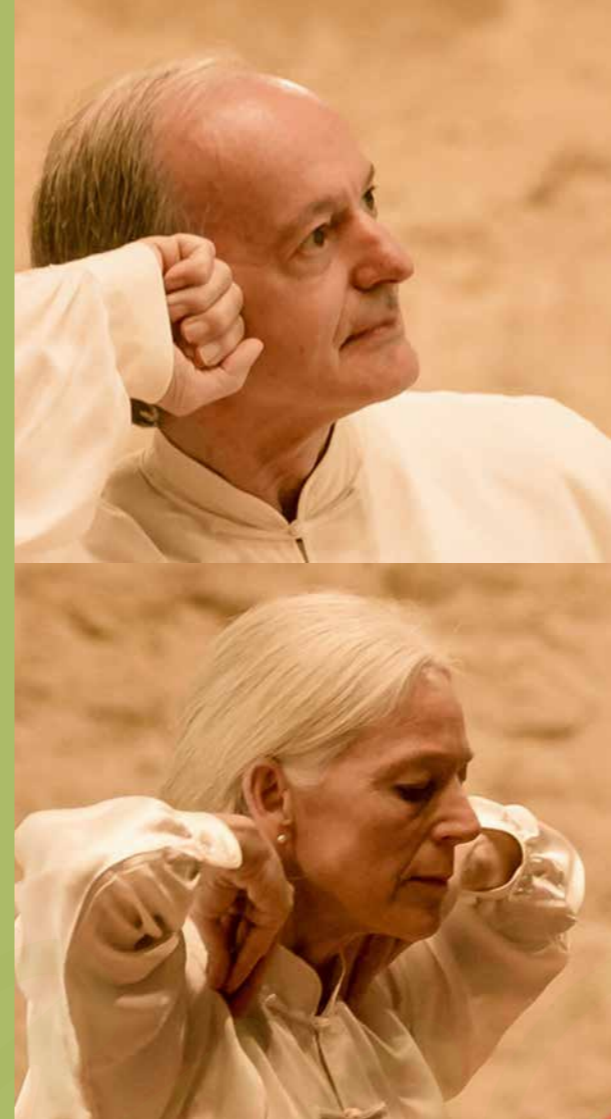
# Repetitorium/ Supervision

## Inhalt

- Nei Yang Gong: Wiederholen der 1. Sequenz (Übungen 1-12) der Bewegten Übungen
- Wiederholen der kleinen Sequenzen aus Yoga und Qi Gong
- Stilles Qi Gong
- Vorbereitende Übungen, Selbstmassagen
- Fragen zur eigenen Übungspraxis
- Fragen zur Vermittlung an andere Personen (Patienten, Klienten, Kunden etc.)
- Spezielle Anwendungen und Indikationen

*Innen Nährendes Qi Gong (Nei Yang Gong) ist ein Übungssystem, das bereits in der Ming-Dynastie (16. Jh.) schriftlich belegt wurde. Es besteht aus Bewegten Übungen, Stillen Übungen und Selbstmassagen.*

Unterrichtet wird die 1. Sequenz (1-12), Stille Übungen und Selbstmassagen.



## Dozenten

Prof. Norbert Lotz, Ph. D.

Dipl.-Psych., cand. med., Approbierter Psychotherapeut, Lehrtherapeut, Supervisor, Coach, Nei Yang Gong-Lehrer, Yoga-Lehrer

N. L. ist als NYG-Lehrer zertifiziert vom Internationalen Ausbildungszentrum für Nei Yang Gong in Beidaihe (VR China) und der Shou Zhong-Schule in Berlin.

Seine Yoga-Ausbildung absolvierte er an der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein und am Institut Dr. Vinod in Poona, Indien.

Gastdozentin a. A. (Repetitorium/Supervision):

Christina Oxfort, Ph. D.

Dipl.-Biol., HP für Chinesische Medizin, Nei Yang Gong-Lehrerin und -Therapeutin, Yoga-Lehrerin



Sandweg 53  
60316 Frankfurt am Main  
Fon: +49 (0) 69 - 498943  
Fax: +49 (0) 69 - 490070  
E-Mail: [nyg@first-institut.de](mailto:nyg@first-institut.de)

[www.first-institut.de](http://www.first-institut.de)  
[www.therapie-act.de](http://www.therapie-act.de)

# Informationen

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben  
oder eine persönliche Beratung wünschen.

Weitere zertifizierte Kurse finden Sie unter  
[www.therapie-act.de/termine](http://www.therapie-act.de/termine)  
[www.first-institut.de/kurse](http://www.first-institut.de/kurse)