



Chan Mi Gong Gesellschaft e.V.

info@chanmigong.de
www.chanmigong.de

Seminar Sophie-Hürter-Saal bei Hamburg Mit Petra Hinterthür

30 und 01.10.2026 – Jinggang Gong, Diamant Qigong nach Lama Fofu und Chan Mi Gong Basisübungen

Inhalt: Motion – die Elemente in 5 Bewegungen, das wiegende Meer,
Mantra für ein langes Leben.

Referentin: Petra Hinterthür, Chan Mi Gong-Lehrerin, Heilpraktikerin für TCM,
Buchautorin, Künstlerin in chinesischer Kalligraphie

Wann: Samstag, 30.10.2026 von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr und Sonntag, 01.10.2026
von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort: Bethanien-Höfe, Sophie-Hürter-Saal, Martinstr. 45, 20251 Hamburg Eppendorf

Kosten: Mitglieder: 190€, Nicht-Mitglieder: 230€

Info & Anmeldung: Anmeldung unter info@chanmigong.de

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen und max. 20 Personen. Jinggang Gong, Diamant
Qigong nach Lama Fofu und Chan Mi Gong Basisübungen

Voraussetzung: Kenntnis/Praxis der Chan Mi Gong-Basisform

Jinggang Gong

Der Begriff Jinggang Gong entstand in der tibetischen Karma Kagyu Schule im 12. Jahrhundert. Die Ursprünge gehen, wie die des Chan Mi Gong, vermutlich weit zurück in schamanische, animistische Chöd-Praktiken und später tibetisch-buddhistische Übungen, die zur tantrischen Vajrayana Schule innerhalb des Mahayana-Buddhismus gehörten. Lama Fofu (Lin Shu Hua), die das Jinggang Gong auf Einladung von Groß-Meister Li Zhi Chang nach Deutschland brachte, ist eine chinesische, buddhistische Nonne und Äbtin der tibetisch-buddhistischen Mi-Schule. Das Jinggang Gong ist ein Wegbereiter für das Chan Mi Gong, das seinen Namen erst Ende der siebziger Jahre nach der chinesischen Kulturrevolution erhielt. Es sind Jahrtausend alte beseelte und geheime Übungen, die zur Verwirklichung des Menschen führen können. Es geht darum, sich in den sich immer wiederholenden Übungen (wie beim Chan Mi Gong) selbst zu finden und selbst zu vergessen. Dies sind auf einer höheren geistigen Ebene gemeinsame spirituelle Aspekte des Jinggang Gong, des Chan Mi Gong und der buddhistischen Zen-Praxis (chinesisch Chan).

Inhalt dieses Seminars

Petra wird mit der Gruppe folgende Übungen praktizieren, die die Wirbelsäule, den gesamten physischen, seelischen emotionalen Körper zum Schwingen bringen. Alles ist Schwingung. Und was schwingt, macht uns beschwingt.

Motion - die Elemente in 5 Bewegungen:

- Kreis-Schwingung
- Achterschwingen
- Dreh-Schwingung
- Schwingen in Schlangenbewegung
- Kreis-in-Kreis-Schwingung

Das Wiegende Meer

Die 7 Chakren/Räder zum Schwingen bringen

Mantra für ein langes Leben

eine Rezitation aus dem Buddha-Herzen

Petra Hinterthür, Hamburg

lebte 2 1/2 Jahre in Tokio und 10 Jahre in Hong Kong, praktiziert seit 1983 Qigong und seit 1991 Chan Mi Gong. Sie hat, zusammen mit Chris Saleski und später auch mit Ulla Twenhövel, von 2005 bis 2020 Chan Mi Gong Ausbildungen in Hamburg, Berlin, Köln, Bonn und bei Bonn angeboten.

Sie ist Heilpraktikerin für TCM, Buchautorin, Künstlerin in chinesischer Kalligraphie, Welten-Wanderin und Mutter eines Sohnes. Ihre Chan Mi Gong-Lehrer*innen waren Großmeister Liu Han Wen, Meister Wang Yu, Meisterin Ma Hui Wen, Meister Wang Jian und Lama Fo Fu, die eine ähnliche Methode des Chan Mi Gong in Deutschland lehrte, das tibetisch-tantrische Diamant Qigong - Jingang Gong. Petra praktiziert Zen, seit sie 1985 ihr erstes Zen-Sesshin, das Rohatsu, im Kloster Hosshin-ji in Obama-shi/Japan mitmachte. Ihr Lehrer in Deutschland ist der amerikanische Zen-Meister Zentatsu Richard Baker-Roshi, der Anfang September 2024 den Lehrstab an seine Nachfolgerin Tatsudo Nicole Baden-Roshi übergeben hat. Petra hat mit Nicole in der Vergangenheit bereits mehrmals Seminare mit dem Thema Zen und Chan Mi Gong durchgeführt.

Anmeldung

Anmeldung unter info@chanmigong.de

Die Teilnahme richtet sich nach dem Eingang Ihrer Anmeldung per Mail.

Bitte warten Sie die Eingangsbestätigung per Mail ab. Sie erhalten sodann eine Rechnung. Mit Zahlung entsprechend Ihrer Rechnung wird Ihre Teilnahme verbindlich.