

Qi-Gong

Medizinisches Qi-Gong - Authentische Bewegungen im Jetzt



1. Beschreibung

Qi-Gong sind sanfte Bewegungen aus dem Selbst heraus, die durch innere Freude strahlen.

QiGong ist eine Jahrtausend alte Selbstheilungstechnik. Qi-Gong unterliegt keinerlei Leistungswertung und ist für Anfänger wie langjährig Übende gleichermaßen geeignet. Durch regelmäßige Praxis stellen sich Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Konzentration auf uns selbst ein und vermindern die Gefahr von stressbedingten Erkrankungen. Wir folgen in bewegter und stiller Meditation unserem inneren Energiestrom, dem Qi.

2. Nutzen

Qi-Gong - Chinesische Heilkunst

Durch eine harmonische Beziehung zwischen Körper und Geist wird der eigene gesundheitsfördernde Körperprozess unterstützt. Sie profitieren durch die regelmäßige Praxis von QiGong. Ihre Ausstrahlung ins Leben wirkt positiv auf ihr persönliches wie berufliches Umfeld. Die Praxis des medizinischen Qi-Gong wirkt schon nach kurzer Übungszeit direkt auf ihr vegetatives Nervensystem und unterstützt nachhaltig den Heilungsprozess folgender Symptome:

- Bluthochdruck
- Tinnitus
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Verdauungsprobleme
- Unterstützung des Immunsystems von Krebspatienten
- Antriebslosigkeit
- Schlaflosigkeit
- Ängste, Lebensangst
- Burnoutsyndrom



3. Angebot

Authentisch-Medizinisches Qi-Gong

- Alltagsübungen zur Aktivierung des Qi in den Meridianen
- 18 Übungen in Harmoniefolge
- Energetische Organmassagen
- Heilgehen
- Meditative Formen zur inneren Qi-Führung

Kosten

- Fortlaufender Kurs in der Gruppe: € 110,- / 10x / 1,15 Std.
- Medizinisches QiGong: Einzelstunde € 60,- / 45 Min.
- Individuelle Präventionsangebote für Firmen in der Lokalität (Qi-Aktivierung am Morgen, Konzentrationsübungen zur inneren Balance) auf Anfrage

Die Kurse sind von den meisten gesetzl. Krankenkassen anerkannt und werden bis zu 80% gefördert.

Was muss ich mitbringen?

Bringen sie Offenheit mit sich auf neue körperliche Erfahrungen einzulassen. Und etwas Zeit zum Üben zu Hause. Täglich, oder regelmäßig einmal die Woche. Zuviel oder falsch Üben ist kaum möglich. Lassen sie es zu in den Kursen immer wieder Neues dazulernen. Der Kursleiter wird sie sanft korrigieren, um Falschbelastung im Knie zu vermeiden.

Genießen Sie es, das innere Lächeln dort zusammen mit anderen pflegen.

Empfehlung: Die Kleidung sollte locker und bei Bedarf wärmend sein. Sie sollten mäßig gegessen und keinen direkten Hunger haben.

Viel Spaß und Freude beim Üben



