

Jetzt mit Qigong entspannen, Lebensenergie „Qi“ für den Alltag tanken und die Gesundheit verbessern.

Selbst der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt...
(Laotse 600-400 c. Chr.)

Vorteile des Qigongs:

- ✓ Hilft bei Kopfschmerzen, Schnupfen und Asthma
- ✓ Bringt Entspannung, macht munter und lässt die Energie im Körper frei fließen
- ✓ Harmonisiert Körper, Geist und Seele
- ✓ Stabilisiert die Rückenkraft, Ausdauer und Disziplin
- ✓ Stärkt die Funktion von inneren Organen und regt den Stoffwechsel an
- ✓ Fördert die Kreativität und motorische Beweglichkeit
- ✓ Sorgt für erholsamen und tiefen Schlaf
- ✓ Beugt Krankheiten vor

Qigong ist eine uralte chinesische Methode der Gesundheitspflege, die die Atmung- Bewegung- und meditative Übungen vereint.

Die alten Qigong Übungen zeigen uns Wege aus inneren Blockaden hin zu einem ganzheitlichen Körperbewußtsein und bieten Perspektiven für einen neuen, heilsamen Umgang mit Körper, Atem und Emotionen.

Der ungehinderte Fluss des Qi (Lebensenergie) ist nach Auffassung der chinesischen Medizin für die Gesunderhaltung verantwortlich. Das bewusste Vermehren und Lenken des Qi wird als Maßnahme gesehen, gesund zu bleiben oder zu werden.

Die Besonderheit in Qigong ist der Einsatz der geistigen Vorstellungskraft, die hier als ruhige und zentrierende geistige Aktivität zu verstehen ist. Sie dient der Regulierung und Stärkung der eigenen Energien.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihre Selbstheilungskräfte mit Qigong aktivieren möchten und sich gut fühlen wollen.

Sie werden detailliert die wichtigsten Qigong Körperhaltungen lernen.

Sie werden die SHIBASHI nach Prof. Lin Housheng üben, eine Reihe von 18 Übungen, die sehr einfach zu praktizieren sind und die die drei Aspekte des Qigong: Körper, Atmung und Geist vereinen.