

Qi Gong



Qi Gong Methoden, die Sie erlernen können:

- 15 Ausdrucksformen ■ 8 Brokatübungen
- Herz Qigong (Shen Gong) ■ Heilende Laute
- Kleiner Energiekreislauf ■ Das innere Lächeln
- Meridiandehnungen ■ Organ Flow ■ Energieübungen
- Meditationen ■ verschiedene Atemtechniken
- Muskel- und Sehnenübungen

Sie können die genannten Methoden in Gruppen, in Form von Kursen und Seminaren und individuell in Einzelsitzungen erlernen.

Ihr Qi Gong Übungsleiter/Lehrer

wurde ausgebildet am Shen Men Institut, Aus- und Fortbildungsinstitut für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Energiemedizin. Anerkannt vom Deutschen Dachverband für Qigong & Taiji (DDQT) und von der Schweizerischen Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin (SBO-TCM).



Ihr Qi Gong-Lehrer freut sich auf Sie



Mit Leichtigkeit

mehr Energie,

Gesundheit und

Lebensfreude



Mit Leichtigkeit mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude



Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst der Aktivierung der Lebensenergie- Qi, die in China seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt wird. Es entfaltet seine heilende Kraft durch einfach erlernbare Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Qigong ist ein Training für Körper Geist und Seele, das die Lebensenergie harmonisiert und zum Fließen bringt. Als fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird es erfolgreich von Millionen Menschen in der ganzen Welt praktiziert.



Warum Qi Gong auch für Sie gut ist!

- fördert Gesundheit und Wohlbefinden
- aktiviert körpereigene Selbstheilungskräfte
- stärkt den Stütz- und Bewegungsapparat
- lindert u. a. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck
- harmonisiert den Blut-, Lymph- und Energiefluss
- reguliert die Atmung
- erhöht die körperliche und geistige Fitness
- verbessert die Körperwahrnehmung und Koordination
- sanftes Herz/Kreislauftraining
- fördert die Konzentrationsfähigkeit
- steigert Vitalität und Lebensfreude

Mit Qigong stärken Sie Ihren gesamten Organismus, die inneren Organe und die Lebensenergie. Sie regenerieren schneller, fühlen sich vom Alltagsstress befreit und finden zu Ihrer inneren Ruhe und Kraft zurück.

Für wen ist Qi Gong geeignet?

Qi Gong eignet sich für Menschen jeden Alters. Auch bei krankheitsbedingten oder körperlichen Einschränkungen kann Qigong praktiziert werden.

In welcher Form wird unterrichtet?

- **leicht verständlich** - die chinesische Energiearbeit wird für westliche Menschen nachvollziehbar vermittelt
- **praxisorientiert** - das Erlernte kann leicht in den Alltag integriert werden
- **vielfältig** - Ihr Lehrer schöpft aus einem breiten und fundierten Übungs- und Erfahrungsschatz
- **in angenehmer Atmosphäre** - Es gibt keinen Leistungsdruck. Individuelle Voraussetzungen werden berücksichtigt
- **gut ausgebildet** - Lehrer vom Shen Men Institut durchlaufen eine dreijährige Ausbildung mit Prüfungen und erlangen so auch die Zertifizierung vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taiji (DDQT)

Primär-Prävention

In bestimmten Fällen besteht die Möglichkeit der anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Haben Sie Fragen, ich berate Sie gerne.