

Qi Gong für einen entspannten und energiegeladenen Alltag

Qi Gong ist eine jahrtausendalte Heilmethode der traditionellen chinesischen Medizin, die der Erhaltung und der Förderung unserer Gesundheit dient. Schon Pfarrer Sebastian Kneipp sah in einer sportlichen Betätigung einen für unsere Gesundheit äußerst wichtigen Baustein.

Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft gelingt es, blockierte Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen. Das Ziel dieser außergewöhnlichen und harmonischen Bewegungen ist, die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren, sowie die Harmonie von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Meditationsübungen, sowie Körper- und Bewegungsübungen dienen zur Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper

Qi Gong

- hilft gezielt und wirkungsvoll Stress abzubauen
- fördert die Beweglichkeit
- stärkt das Immunsystem
- aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers
- fördert die Konzentrationsfähigkeit
- lindert Schmerzen
- löst Verspannungen
- bringt innere Ruhe und Gelassenheit
- fördert das innere und äußere Gleichgewicht

Die sanften und harmonischen Bewegungen sind für jedes Alter geeignet. Gerade Menschen mit gesundheitlichen Problemen können **Qi Gong** als alternative Heilmethode nutzen.

Weitergehende Informationen und Anmeldung bei der Qi Gong Kursleiterin
Christine Keuth ☎ 09122-13462