

Kursnummer:1268

mittwochs 0950-1057

Ort: USZ 2 MR

## Qi Gong Ausgleich und neuer Schwung für den Tag

### Energietanken bis zur Burnout Prophylaxe

# 氣



**Was ist Qigong?** Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebens-energie).

Im Selbstverständnis des Qi Gong liegt es, dass es sich auf allen Ebenen des menschlichen Seins auswirkt. So kann Qi Gong ein Weg oder eine Lebensbegleitung sein. Hierin liegt bis heute die Bedeutung der Qi Gong Praxis für den präventiven, wie



den therapeutischen Bereich der Gesundheitsförderung. In den asiatischen Kampfkünsten stellt das Qi Gong einen wichtigen Aspekt der Übung und Entfaltung innerer wie äußerer Kräfte dar. Man unterscheidet Bewegtes Qi Gong und Stilles Qigong.

Ruhe, Energie und Lebensfreude erleben: Du erlernst einfache Qi Gong-Formen( 5 Elemente Zyklus, Brokate, Kranich) um den Tag freudestrahlend zu beginnen oder aber zur Stressbewältigung für dich und andere. Diese Form, hilft, frische Energie zu schöpfen und neuen Schwung für den Tag zu schaffen. Die Übungen basieren auf Qi Gong, der TCM und dem Burnout-Modell. Sie schenken frische Energie und bieten Angebote für jede Phase des Burnouts: als geistiges, körperliches und energetisches Erlebnis. Du erlernst die eine vollständige Form, um Gesundheit und Lebenskraft zu tanken.

**Kursnummer:1268**