

Qi Gong Ausgleich und neuer Schwung für den Tag

Energietanken bis zur Burnout Prophylaxe



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 (Fünf Elemente Zyklus, weißer Kranich) um den Tag strahlend zu beginnen oder aber zur Stressbewältigung für dich. 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 Energie und bieten Angebote für jede Phase des Lebens: als geistiges, körperliches und energetisches Erlebnis. Du erlernst die eine Form, um Gesundheit und Lebenskraft zu tanken.

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.

